

女性形体美

四肢健美

张湖德◎著

新特文化出品

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



女性形体美

四肢健美

张湖德◎著

新特文化出品

目　录

内容提要
前言
一、四肢健美的意义
（一）双手健美的意义
1．指纹的秘密
2．指甲能辨病
3．甩手疗法
4．指针疗法
（二）双脚健美的意义
1．知“足”常乐
2．行走运动的保健作用
3．足反射疗法
4．观察步态，可辨疾病
（三）腿的美学意义
1．粗腿是健康的标志
2．小腿的围度是衡量健美的标准
二、四肢保健
（一）手的保健
1．健康的双手才是完美的
2．宜常用左手
3．手的运动保健
4．手的按摩保健
5．针灸护手
6．要会洗手
7．保护好双手
（二）指甲保健

1．指甲最忌常沾水
2．要会正确地修剪
3．正确涂抹指甲油
4．勿揪“倒刺儿”
（三）腿的保健
1．常进行腿部的功能运动
2．冬穿裙子防受寒
（四）脚的保健
1．坚持洗脚
2．穿鞋有学问
3．脚心宜常按摩
4．脚的保护
5．脚的运动
三、腿、脚、手、指甲美技巧
（一）皮肤的构造及功用
1．皮肤的构造
2．皮肤类型及特点
3．皮肤的生理功能
4．不同年龄的皮肤特点
（二）健脾胃，四肢美
1．饮食有节
2．避免不良情绪的刺激
3．常叩齿咽唾
4．常吃一些“健脾和胃”的药膳
5．常吃一些能健脾和胃的药物和食物
（三）补肝脏，濡筋爪
1．谨防怒伤肝
2．常吃一些补肝益肝的药膳
3．宜常吃一些补肝益肝的药物与食物

（四）四肢美要符合人体美要素
1．均衡
2．对称
3．对比
4．曲线
（五）针刺与四肢美
1．四肢部美容穴位
2．针刺美容方法
3．针刺美容原则
（六）上肢美技巧
1．胳臂运动
2．上肢健美操
3．健臂练习
4．手臂健美练习
5．前臂肌肉的健美
6．壶铃健身操
（七）手美技巧
1．戒指美手
2．中药美手
3．14日金指玉手美容法
4．手套- -装饰手的花朵
5．日常美手法
（八）指甲美技巧
1．指甲美的关键是塑造健康的指甲
2．指甲的修饰
3．常用的美甲程序
4．美甲专用的工具
5．法式指甲艺术
6．勿留长指甲

（九）腿美技巧
1．运动美腿法
2．腿部错觉美容法
3．美腿的食物
4．贝卡大阻健美的经验
5．修饰漂亮的腿形
（十）脚美技巧
1．美容从双足开始
2．利用“踩挂面”和“踩葡萄”美容的小姐
3．颜面美不要忽略了脚心
4．足道－－美容健康疗法
5．脚饰美脚
6．走、站姿职业者保持足部健与美的方法
7．抗疲劳足踝操
8．用蜡消除脚的体毛
四、影响四肢、脚、手、指甲美病症防治
（一）有损脚的健美病症的防治
1．脚癣病防治
2．跑步后脚跟疼痛的防治
3．手脚皲裂的防治
4．脚垫病的防治
5．“八”字脚的防治
6．脚臭病的防治
7．踻外翻病的防治
8．糖尿病性脚病的防治
9．两脚冰凉的防治
10．崴脚的防治
11．足背肿治疗
12．皮肤燥裂的治疗

（二）有损腿美病症的防治
1．腿痛与冠心病有关
2．“电视腿病”的防治
3．下肢静脉曲张的防治
4．与关节痛有关疾病的防治
5．膝关节脂肪垫病的防治
6．老年足肿的防治
7．股阴痛的治疗
8．足胫枯燥的治疗
（三）有损指甲美病症的防治
1．指甲断裂的防治
2．灰指甲病的防治
3．防止指趾端挤压伤后脱甲
（四）有损上肢美病症的防治
1．腋臭病的防治
2．网球肘病的防治
3．腋毛癣病的防治
4．毛发苔癣病的防治
5．伊藤痣病的防治
6．结节性痒疹的防治
（五）有损手美病症的防治
1．冻疮的防治
2．手部外伤的康复
3．手足多汗症的防治
4．汗疱疹的防治
5．手抖症的防治
6．腕管综合征的防治
7．类丹毒病症的防治
8．夏日手脚脱皮的防治

9．手脚湿疹的防治
10．接触性皮炎的防治
11．手癣病的防治
12．手指麻木的治疗
13．手指胀的治疗
14．手指挛急症的治疗
15．指尖淡白症的治疗
16．指尖发绀症的治疗
17．指甲枯厚的治疗
18．指头肿痛的治疗
参考文献

©新特文化

本书由新特文化编辑发行，非经书面授权，不得在任何地方以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

本书电子版如有错讹，敬请指正，我们会及时更新版本。

内容提要

本书系女性形体健美丛书之一，由养生与美容学专家主编。详细介绍了手、指甲、腿、脚健美的意义和美学基本知识，如何通过饮食、药膳、服饰、化妆、护肤、体操、练功和日常卫生保健等方法保持这些部位的健美，以及四肢损容性疾病的防治等，并介绍了具体的方法技巧和行之有效的单方验方。内容通俗易懂，方法简便实用，是指导女性四肢健美的良师益友，适于城乡广大群众，特别是中青年女性朋友阅读参考。

责任编辑　杨磊石　王　敏

前言

自1995年我的第一部美容专著《中医美容奥秘》出版以后，我又主编过《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《养颜美发要诀》等一系列美容著作。这套《女性形体健美丛书》可谓是我的得意之作，因为它倾注了我的大量心血，费了九牛二虎之力才编写出来，但愿能给广大女性读者带来些惊喜并有所裨益。

现代美容学认为，形体的美不仅仅反映物质及躯体的外表，还反映出人们的思想修养和精神面貌，不仅能给人以美的厚爱，而且大大有利于身心健康：有利于人的寿命延长；形体美不仅对艺术界及体育界的人重要，与各行各业的人也有着密切的联系。全社会形体美的协调组合，是一个国家整个社会美化的二部分。也正由于此，我非常重视这套丛书的编写。下面简要介绍一下这套丛书的主要内容，以使女性朋友们先对每本书有一个梗概的了解。

1．《美发秀发与眼部健美》

头发美是人体美的重要部分，原因是头发生长在头部，无论是其颜色，还是其所处的位置都十分醒目。本书除介绍头发的基本知识外，还重点介绍如何养发、护发。尤其是发型美，一种好的发型能显示出自己独特的美。此外，书中还对常见的损发性疾病提出了有效的防治措施。

眼睛的美主要包括眼睑（即眼皮）、睑裂、眼球、瞳孔和巩膜等。此外，眼睛的美还表现在眼神上，以及眉毛与睫毛的美。眉毛不但配合眼睛及整个面型轮廓起到绿叶衬红花的作用，还可以直接调整脸型，反映一个人的气质和性格。本书全面地论述了眼睛美的意义和特征，眼睛美的技巧及各种损容性眼病的防治，是不可多得的参考书。

2．《养颜润肤》

这是最重要的美。所谓美女，无不具有漂亮的脸。脸不仅是人体美的重要标准，而且是人体脏腑功能的外在表现。脏腑功能的盛衰，可通过脸的神色来判断。脸部皮肤清洁无瑕，一般能反映人的健康状况。颜面美，除颜面皮肤、五官要美以外，还有组成颜面的其他要素，如头颅、脸型、额部、面颊、下颏亦要美。书中对颜面美的各种技巧，如食物、饮食、面膜、化妆等作了详尽的介绍，尤其是对损容性疾病从中西医结合的角度提出了有效的防治措施。

3．《美耳美鼻美唇与美牙健齿》

鼻位居脸部中央，有制约五官的作用，从而构成面部最重要的特征。耳朵美，一方面是指耳郭的外形美，另一方面是指耳的听觉功能所反映的面部表情。而唇，无论是紧闭还是微微开启着，无论是微笑还是发怒，都能显示一个人的性格和情感，而美饰后的唇，就更充满了迷人的魅力。本书详尽地阐述了耳、鼻、唇的结构、功能及保健措施，并提出了可行的美耳、美鼻、美唇方法，论述了损耳、损鼻、损唇性疾病的防治。

洁白整齐的牙齿给人以美的感受，而黑、黄、歪、扭的牙齿有损美

观。因此，人们常以牙齿的好坏作为衡量健美的特征之一。本书全面阐明了牙齿美的意义和特征，牙齿的保健措施，各种美牙技巧，特别对损牙性疾病提出了防治方法。

4．《秀颈丰胸与纤腰美臀》

颈部是最能体现女性美的一个部位，而女性胸部，特别是乳房，是最具有魅力的部位之一。本书全面叙述了女性的颈部美、胸美，尤其是乳房美，并对常见的颈部、胸部、乳房疾病防治提出了有效措施。

腰部、臀部是构成女性曲线美的重要部位。本书详尽论述了腰、臀、腹的美学意义和保健方法，并介绍了如何实现女性的腰美、腹美与臀美，最后提出了有关腰、腹、臀疾病的防治措施。

5．《四肢健美》

四肢动作的健美和外型的健美，是构成人体健美的重要内容。手相当于人的第二张脸，细腻、修长、柔软、光洁的手是最为理想的，指甲不仅与美容有关，也与健康有一定关系。时髦从脚开始，名士的风采始于足下。脚是人类进化的关键，是使人类摆脱了低等动物的表现。本书论述了手与脚的保健措施、健美技巧，同时阐述四肢常见病的防治措施。

以上所写的5本书，均属女性形体美范畴；总文字量已超百万。我之所以这样大费笔墨，原因是人类自有文明以来，形体美便被视为欣赏和追求的目标，正可谓“爱美之心，人皆有之。”健美的形体是旺盛的生命力的象征，是青春魅力之所在。我衷心祝愿广大东方女性都能美起来，因为美才能带来爱。

中央人民广播电台医学顾问　张湖德　2002年春于北京中医药大学

一、四肢健美的意义

四肢是人体的主要运动器官。它们既固定支撑着身体，也给身体带来各种复杂多变的动作。因此，四肢功能的健全和外型的健美，是构成人体健康和健美的重要内容。

一是四肢的长度与健美有关：人的身高在很大程度上决定于腿的长度，腿长指从髋关节外侧大转子点向下至脚底的长度。如果腿长等于身高的一半，或大于3—8厘米，表明长度在正常范围内，可作为体型匀称的一项重要标准。如果腿的长度小于身高的一半，则力腿短。如果腿的长度大于身高的二半达9厘米以上，表明体型修长而美。当然腿也不能过长，那种双脚如同仙鹤、双臂下垂过膝的人，也不能称为美。

二是围径与健美：肌肉部位的围径与关节部位的围径相比，肌肉部位要小些，相差越大，就显得越有力量。肘、膝、腕、踝围径过粗会显得笨拙臃肿。有的专家认为，测定腕围是最简易准确的评价妇女体型的方法；正常体型妇女的腕围介于16—18.5厘米之间，体力过盛型大于18.5厘米，瘦弱型妇女腕围小于16厘米。在《实用美容大全》一书中曾对四肢健美的标志进行过描述：四肢要长而直，关节不显得粗大凸出；对于女子来说，腿修长而线条柔和，小腿腓部稍突出；腿部的健美靠健壮的肌肉衬托，肌肉不发达的腿，纤细而缺乏力度；如果脂肪多则会粗似“象腿”，惟有肌肉健壮的腿，线条才会略有起伏，显得结实而健美。

此外，头、躯、四肢之间的比例适当，且上下身比例符合“黄金分割定律”，即肩宽减腰宽；肩宽减臀宽；臀宽减腰宽；胸宽减腰宽，符合“黄金分割”。

还有，肌肉要有弹性，可显出人体形态的强健感。

（一）双手健美的意义

脸是我们判断一个人外表的重要依据，不过，双手也是人外观上的一个重要部位，手部有无经常保养，常常在第一眼接触的时候，就可以很清楚地知道，手部的美观与否会影响到整体的美感。由于双手暴露的部分，每日都得承受紫外线的照射，以致造成结缔组织中胶原纤维老化，并使肤色加深，产生皱纹的痕迹（在握手时，很容易在关节部位发现）。通常，皱纹的产生是由于过度曝晒而使得少部分肌肉失去水分，无法保湿的结果。

影响手部外观的因素很多，除了日晒之外，水质、肥皂及清洁用品的选择，也都非常重要；如经常用清洁用品，会使手部肌肤失去油脂及保湿能力，而肌肤保湿因子（NMF）也会自然地流失掉。经常暴露于外界的双手，比较容易受到细菌及污垢的感染，皮肤组织也最易受伤。此时，若再使用碱性肥皂，很可能会使表皮底层的角质蛋白膨胀并除去更

多的保护油脂，使手部显得更干燥。我们的手部组织本来就没有很多皮脂腺及脂肪细胞等构造，因此，皮肤中的油脂和水分很容易流失掉。若选择品质良好的保养霜可以防止这类情况的发生。

总之，人们应当保养呵护自己的双手，它将会是您在社交中的无声语言，给您意想不到的帮助。

1．指纹的秘密

人手掌面的皮肤呈现许多大小深浅不同的花纹，纵横交错，密如蛛网，传统的叫法为“指纹”（包括手指、手掌的花纹），它为世人所皆有。目前世界各国都很重视对它的研究和应用，指纹为何有这种吸引力呢？这要从它的形态结构、生理用途和应用价值等说起。

（1）形态结构：指纹通常以3种不同的结构布满整个手掌面：

①屈肌褶纹。是手指手掌关节长期的屈伸活动所形成的沟纹。②皱纹。是指掌皮肤长期活动引起皱褶而形成的细小沟纹。③乳突纹。即显示在表面上的细小凹凸纹路，其形态为线条状，呈现有规则的定向排列。

按整个花纹的总体结构，指纹又可分成4个基本类型，即：弓形纹：分弧形和帐形纹2种。

箕形纹：又称蹄形纹，分正、反2种箕形纹。斗形纹：又叫涡形纹，有螺形和环形纹2种。混合形纹：由两个或两个以上的弓形纹、箕形纹、斗形纹组成。

指纹的特点，可概括为：

其一，人各不同：事物都是千差万别的。指纹更具有这种特殊性，故每个人的指纹都只有自身的统一，甚至孪生子女也不例外。从近百年来各国的指纹档案来看，查对和侦破案件中的指纹鉴定表明，迄今尚未发现完全重复的实例，由此充分证明指纹人各不同的客观性。

其二，终生基本不变：研究表明，指纹在胚胎发育至4个月就已形成。出生后随着年龄的增长，纹线增粗，花纹的面积增大，但花纹的形态结构、分布范围和总体布局，是终生基本不变的，体现指纹受人类遗传基因的制约，具有高度的稳定性。

其三，触物留痕：手一旦接触了物体就会留下痕迹。这是因为手掌面经常附有汗液、油垢、灰尘等物之故；但触物留痕能否在所有的场合都被证实，这将与显现这种痕迹的方法、检测手段紧密相关。

其四，认定人身：由于手印是直接反映人手接触部位的外表形态结构的标志，通过现场手印，即可证明此人到过现场，触摸过现场的某些客体，从而可直接认定人身。那么，指纹究竟又有哪些生理用途呢？

（2）生理用途：据生物学家研究，指纹至少具有以下生理用途：①指纹构成手掌的粗糙皮面，从而便于人手抓拿物件。②构成手掌皮肤组织，可加强刺激神经末梢，使触角更为敏锐。③指纹可发挥汗腺作用。专家们还指出，指纹作为每个人与生俱来的遗传现象，掌握着揭示生命渊源和某些疾病的谜底；指纹的畸形，是反映人体健康不佳的象征。也许，这就是遗传学家和医学家对指纹深感兴趣的原因。

但令人费解的是近期在我国台湾竟也发现无指纹家族。

（3）无指纹家族：据报载，台北县板桥市的黄灯灶、黄振添及黄忠保祖孙3代，10指平滑无纹，仅在右手大拇指掌心面的指尖中间有3条平衡而长约1厘米的指纹，他们是台湾迄今首次发现的“无指纹家族”。奇怪的是，据黄灯灶说，他双手拿物并无不便，而且出汗也正常，一家人的健康情况也均属良好。那么，对于无指纹的生理现象作何解释？为何发生？对人体健康有何影响？看来这些问题还只能有待人类学家、生理学家和医学家去研究回答了。诚然，人类研究指纹的目的，还在于它的应用价值。

（4）应用价值：追溯历史，指纹的应用以我国为最早。这已多次被我国古代文献的记载和发掘的古代文物所证实，亦为各国学者所公认。资料表明，我国6000多年前的陶瓷上就已发现指纹的印迹，利用指纹（手印）的史实，周代即有，至唐代更盛，迄今已有2700多年的历史。当时多用于民间契约的签署画押（花押），旨在保持契约双方的信用，若是国家机关的文件签署画押，则表示真实和负责的作用。同时，我国将指纹用于侦查，断案，揭露犯罪分子也有约2000余年的历史，这些传统的做法，有的一直沿用至今。可见指纹的应用在我国经历了悠久的岁月，居世界之首。直至1892年英国人弗朗次高尔才进一步对指纹作了系统的分析和研究，并著书立说，首创指纹学，因而使“指纹学”逐步形成了一门独立的科学，应用范围日趋扩大，真可谓“指纹发源于中国，而流行于东西各方民族”，是中华民族的又一骄傲！

如今，指纹在世界各国的应用，除公安司法机关广泛应用于破案外，其他各学科和部门也纷纷展开研究和应用。如利用指纹图像验证各种证件的真伪，从而控制着机要单位和军事设施的大门以及国境的出入；银行以指纹图像作为取款的凭证，可避免冒领事件的发生；保险公司存储指纹，可作为备查辨认的依据；在人类与医学方面则被作为研究人类遗传和诊断遗传性疾病、先天性代谢异常、先天畸形以及某些后天性疾病的重要诊断线索。如有些人的掌心有一条由两根粗大的横向皱纹汇合起来的4指横向纹路，即所谓的“通贯手”。研究表明，具有这种纹沟的人，其家族必有人患有能引起智力衰退、发育迟缓等后遗症的遗传疾病。这种人，有时还会在小指上表现只有1条褶皱（普通为2条）；同时，患有精神分裂症、癫痫、糖尿病、牛皮癣、麻风、先天性青光眼这类具有遗传疾病的人的手掌上，也会出现类似的手纹。美国二家癌症研究中心还发现，女性左手指纹开13向右的纹形较多者，患乳癌的机会有可能较高。指纹学的另一项成果是证实每个人的指纹都找出与亲生父亲相应的指纹之处。

2．指甲能辨病

正常的指甲：红润含蓄，坚韧而呈弧形，并且平滑而有光泽，其根部呈半月状灰白色，压其尖端，放开后血色开始恢复，标志着气血充足、运行流畅，人体健康无病。

匙状甲：又称反甲。指甲形态平坦，甚至凹成匙状，质地脆弱，无光泽。多为肝血不足，或见于低色素性贫血，浅色小细胞贫血。鹦嘴甲：与杵状指并见，特征为指尖呈球形膨大，指甲变宽，指端粗大，指

甲弯曲如鹦鹉嘴，整个指尖外形如鼓槌。见于先天性心脏病伴有紫绀者、风湿性心脏病、慢性纤维空洞型肺结核、慢性溃疡结肠炎等。

软甲：即指甲变软变薄变白，见于长期慢性消耗性疾病、慢性胃肠道疾患和黏液性水肿的病人。

淤点甲：又称甲床血管栓塞性淤点。此为细菌性心内膜炎的特殊体征，其特点为甲床有淤点，呈条状或片状，色暗红，有压痛。斑块甲：甲床出现白斑，多提示贫血；出现青斑是中毒表现；若见铁锈色斑块则预示免疫功能低下；指纹甲周围出现红斑，见于红斑狼疮和皮肌炎的病人。

阴阳甲：指甲一半是淡红色，一半是淡白色，称为阴阳甲，常提示肾脏功能不好。

青紫甲：多因缺氧，局部血液循环障碍所致。见于寒证、严重冻伤、紫绀性先天性心脏病及心力衰竭等疾病。

赤甲：见于高热、甲状腺功能亢进、一氧化碳中毒等病人。

黄甲：中医学认为多由湿热熏蒸所致。见于黄疸、甲状腺功能减退、肾病综合征等。

白甲：急症见于失血、休克，慢症见于贫血、钩虫病、消化道溃疡出血、肺结核晚期、肺源性心脏病等病人。

黑甲：见于砷、氟和其他药物中毒，指甲远端发黑，是慢性肾功能衰竭的体征，又可见于维生素B2缺乏症。

灰指甲：即甲癣，初期甲旁发痒，继则指甲高低不平，最后指甲变形，失去光泽，而呈灰白色。

蓝甲：见于亚硝酸盐类中毒、肠源性紫绀以及呼吸道、食管阻塞的病人。半月弧：指甲根部的半弧明显者，常提示消化和吸收功能较好，反之相对较差。

3．甩手疗法

本疗法是一种在民间流传极广的非药物疗法，尤对治疗高低血压有良效。方法如下。

预备式：全身放松，垂直站立，双手自然下垂，脚站肩宽，双腿轻轻闭合，凝神调息，排除杂念。

意念：高血压病人意想涌泉（上三下七），低血压者意想通会（上七下三）。

甩手：双手前伸至脐高后，稍用力向后甩出，一伸一甩为一次呼吸，伸为吸气，甩为呼气；双手第一次需自行用力向前伸出，从第二次开始即注意用后甩的惯性自动回至体前与脐等高处，以后越甩这种惯性越强。初练者开始可甩100次，以后逐日增多，至多不超过1000次，每次甩后要拢气收功，静力调息片刻再睁开双眼，用双手揉擦一下脸。

呼吸要领：高血压病人甩时要掌握吸三呼七的要领。即吸气要短，呼气要长；低血压者甩时要掌握吸七呼三的要领，即吸气要长，呼气要短。

注意事项：甩后如感到头清目明，心神安适为有效，可继续甩；甩后如感到头晕心慌为无效，要查明原因，如找不出原因，应停止，不宜

再甩。

4．指针疗法

用手指来代替金属针，在一定的穴位上刺激，也能治疗一些疾病，称为指针疗法。这种疗法，操作简便，疗效确实，民间一直乐于使用。

（1）指针能治哪些病？指针疗法，最常用于治疗各种痛证，如头痛、牙痛、咽痛、腹痛、经痛、腰背痛等。指针也常用作急救，如中暑，或因体虚、晕针等原因引起的突然昏倒。对于伤风感冒、消化不良、肢体麻痹等病症，也可用指针作为辅助治疗。

（2）指针为何能治病？不用针、不用药，只是用手指掐按身体的一定部分，为什么就能治病呢？这是因为用手指在经络和穴位上掐按刺激，也可以疏通经脉，流畅气血，调和脏腑，从而达到治病的目、的。用手指代替金属针，同样能使病人产生酸、麻、重、胀等针感，其治病道理，与针刺疗法是类似的。

指针前，先让病人坐好或趴好，保持舒适自然的体位。然后选准有关穴位。

指针的手法主要有掐、压两种。掐，就是将大拇指甲深深地掐在穴位上，并用力摇动手指以加强刺激。压，就是用拇指腹、食指腹压在穴位上，也可将食指屈曲成尖状压在穴位上，并不断点压以加强刺激。无论使用掐法或压法，都应使病人产生一定的酸、麻、重、胀等感觉。

这两种手法可同时使用，也可根据病情分别使用。一般说来，对于身体壮实的病人，对于急性疾病，或用于急救，大多用掐法。对于身体虚弱病人，对于慢性疾病，大多采用压法。

此外，尚有揉法，就是在穴位上轻轻揉按，大多与以上两法配合使用。

在施行上述手法时，如果用力较小，刺激较轻，叫做“补法”；用力较大，刺激较重，叫做“泻法”。可以根据不同病情，灵活选用。（3）指针注意事项：进行指针时，应注意以下几点。

其一，术者在治疗前应将指甲修整圆滑，不要过长、过短。过长，容易刺伤皮肤；过短，又会影响掐压效果。在冬天进行指针，可选用热水浸泡双手，保持手指温暖，否则也会影响疗效。

其二，对于身体过于虚弱的病人，或对刺激特别敏感的人，手法却不宜过重，掐压的时间也不宜过长。在掐压时或掐压后，病人反而感到头晕、恶心、心慌，甚至出大汗、面色苍白，这可能是因为手法过重引起的，应赶快让病人平卧，嘱其不要紧张，并给予热开水。必要时再掐压人中等穴。

（二）双脚健美的意义

1．知“足”常乐

足是人们行走与承重的器官，是人体的有机组成部分，它与人体健康有着密切的关系。国外一些学者认为运动足趾有助于大脑的健康，把足掌看作是人体的“第二心脏”，足趾活动少了，是腰痛等一系列“文明病”的病因之一。因此，要使身心健康，就应多动足趾、多行走，让足经常处于灵活的状态。此外，一些科学家还认为足与上呼吸道黏膜间也存在着密切关系，一旦足部着了凉，便会反射性地引起呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗能力削弱，易患感冒等疾病。其实，足与全身健康的密切关系早在1400多年前就被我国古代著名医学家孙思邈所注意，并提出“足下暖”的科学见解，认为足部受寒势必影响内脏，引起胃痛、腰腿痛、男子阳痿、女子行经腰痛、月经不调等疾病。足部及下肢的某些疾病与足部缺乏运动直接有关。那些腿部肌肉发达，腰膝健壮有力，脚弓富有弹性的人们，常常是使足部处于经常运动状态中的人。经常运动能促使足底肌肉、筋膜、韧带、穴位、神经末梢更多地接触砂土、草地与凹凸不平的卵石路面，从而发挥保健、防病以及辅助治疗的良好作用与功效。

从老年医学、运动学来说，中国有句养生俗语：“人老足先衰”、“腿勤人长寿”。确实，腿部灵活与否，往往是一个人是否衰老的信号，而腿与足总是相依相伴着，腿带动着足，足牵引着腿，衰老为什么先从足腿开始呢？这是由于人体衰老时，骨髓腔内红骨髓逐渐为脂肪所代替，不断失去造血功能，使骨头得不到良好的营养，骨质因此缺钙而变得疏松、脆弱，影响神经调节的灵活度，肌肉也因而变得干枯，失去光泽与弹性。一些著名的心脏病学家在为老年人诊病时，注意检查病人的足腿，并认为足腿肌肉坚实的人，必有一颗强壮的心脏。反之，足腿不勤，活动减少，人体的新陈代谢也必然减弱，血液循环减慢，器官也必然逐渐萎缩、退化。一人到45岁以后，腿部肌肉逐渐松弛。因此，中年时起注意足腿的锻炼则很重要。所以我国有关养生之道中提出“安步当车”、“饭后百步走”其用意都是为了锻炼足腿的。所谓“久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久视伤血”，也是从反面提倡多运动足腿的道理。

2．行走运动的保健作用

行走运动，包括散步式的慢速行走和正常速度的行走。其最大的受益者是终日坐着工作和学习的人，如学生、机关工作人员、医师等。行走运动的功效主要有以下7点。

（1）防止肌肉关节发痛：人体的肌肉和关节不经常运动，就会变得僵硬萎缩而引起疼痛。行走运动是对这些失调状态的最好治疗方法。这种运动可使身体变得柔韧灵活，而不是使身体经受太多的压力以致受伤。跑步虽也是一种锻炼方式，但在跑动时，你的脚要承受你自身体重2—4倍的压力来与地面冲撞，这样容易伤害关节和肌肉，引起肌肉韧带或肌腱拉伤；尤其是对下肢的威胁比较大，而行走运动施加的压力只是体重的1.5倍左右，对关节和肌肉都是比较安全的。

由于行走运动使因久坐而不协调和不正常的肌肉和关节活动变得协调和正常，增强了肌肉和关节的强度，从而达到对肌肉和关节的止痛作用。

（2）使气色体态变好，显得年轻匀称：一般来说，在愉快心情下进行行走运动，并伴随着同步的摆臂活动，有利于把身体变得比较匀称，这种运动可以增强人体的主要肌肉群。包括肩部、胳膊、背部、腹部、腿部和臀部，它可以促进内分泌系统的循环，从而使肌肉变得较为结实柔韧。一个坚持行走运动的中年人可能恢复不了青年的青春形象，但却可以使自己比那些不锻炼的同龄人显得年轻、匀称、健康和富有魅力。

（3）减少精神压力：很多人在心情不快时都愿意出去走一走。事实上，行走运动是一种天然的镇静剂，使您的情绪变得平静。日常工作和生活中常常有一些使神经紧张并具有精神压力的事情。精神压力过大，会使心率加快，血压上升，肌肉紧张。而减少精神压力的良方之一就是散步。因此有的专家提议，不管您是否紧张，每日都应轻松地去散步15分钟。

（4）使人思路敏捷：许多艺术家和哲学家都承认，走路可以帮助他们更清楚和更有创造力的思考问题。有规律的行走可以对大脑施加一定的刺激，使思路变得敏捷。

美国盐湖市老年人管理和康复中心有研究人员发现，和长期坐着或不坚持行走运动的人相比，每周进行3次1个小时的行走，坚持4个月以上的人，他们的反应能力、视觉和记忆力都得到改善和提高。增加氧和血液循环量，改善大脑的生物化学系统，是改善人体上述功能的主要原因。

（5）增强心脏功能：增强心脏功能的最好方法是行走运动，轻松的行走运动会使心脏的跳动有力量，从而运输较多的氧给肌肉。

有很多这样的病例，一些人在患心脏病康复后，在医师的建议下进行行走运动，增强了心脏功能，心脏的跳动变得比以前缓慢，均匀和有力，只要持之以恒，就能大大减少或避免心脏病的复发。

（6）壮骨：人体的壮骨（主要是密度）主要取决于身体生长时期（青少年时期）饮食的营养及吸收程度和对身体进行锻炼的程度；对于骨质疏松症病人，行走运动的意义就更大了。它是一种负重锻炼，可以减缓骨质损失，甚至可能促进其增长，在圣路易斯市华盛顿大学进行的研究发现，患有骨质疏松症的女人，服用适量的钙剂，每周3次，每次行走1小时，坚持22个月后，脊柱的骨质密度都增加了6%。

（7）有利于减肥：人在25岁以后，身体的新陈代谢速度变慢，脂肪不易消散。但大多数减肥的人只知以少吃食物来达到少摄入脂肪的目的，却不知道行走运动能加快人体的新陈代谢速度，多消耗脂肪而有效地减肥。因此，减肥的最佳途径，应该是既适当控制饮食，又进行适度的身体锻炼。而行走运动正是进行身体锻炼的一种最简便易坚持又效果好的主要方式。只要您能参加每日1—2次，每次半小时队上的行走运动，并持之以恒地坚持下去，就会使你精神焕发，心情舒畅，身体健康，体形匀称，大脑聪明，疾病减少，从而达到健康长寿之目的。

3．足反射疗法

每个人都有一双足，它属于运动系统，这是众所周知的，然而，按

摩双足可以防病治病，并非每人皆知。

足有成千上万的神经末梢与大脑及其他器官、腺体紧密相连，将人的整体缩小、投影、反射到人体的足部，再将人体的器官、组织与足的解剖部位相配，其所相配的部位称“反射区”。例如，心脏反射区，即是心脏投影于足的部位；扁桃体反射区，是指扁桃体投影于足的部位（可参阅伍锐敏等编译的《足反射疗法》，北京：中国医药科技出版社，1993）。在足的一定反射区上施以按、揉等按摩手法而能达到治疗某些疾病的目的被称为足“反射疗法”。如，病人某一部位不适，在其相应的反射区，用手指试作按压，会出现反射区有压痛或其他反应，就说明与其相应的脏器和组织有某种程度的异常。

双足的反射区，可以反射身体的健康状况，反射区既是疾病的反应部位，也是治疗的刺激部位。按摩足部反射区，有疏通经络，调整脏腑功能和推动气血运行的作用，从而增强身体健康。

足反射疗法能治疗许多病，例如头痛、肩痛、牙痛、坐骨神经痛、鼻塞、眩晕、失眠、便秘、腹泻、高血压、低血压、过敏性鼻炎、肥胖、糖尿病、更年期综合征、遗尿症、醉酒、健忘及各系统疾病。足反射疗法，疗效稳定，简便易学，不需仪器设备，只需利用双手和双足，即可进行施治。尤其适合在基层单位和家庭中应用。

4．观察步态，可辨疾病

步态是人们走路时表现出来的姿势，人们往往从审美的角度去评价它，但临床医师却可通过“望诊”判断出某些行走者的疾病。下列10种步态是疾病的表征。

（1）慌张步态：病人全身肌肉张力明显增高，躯干倾向前方。跨步格外小心谨慎，起步动作较慢，移步间隔短少，步态很不平稳，身体欲向前方跌倒，病人急欲平衡其身体，结果造成快速行走。而行走时似乎越走越快，很难做到立即止步，步态表现极不自然。这类行走者的锥体外系存在病变，如帕金森病（震颤性麻痹病）。

（2）剪式步态：病人由于两侧下肢肌肉张力显著增高，特别是伸长肌和内收肌群受牵累较明显。病人在行走时，两膝经常相碰，摩擦疼痛，两小腿交叉呈特殊的剪刀状，步幅较小，常作足尖踏地而行，极易疲劳，不能远行。常见于脑性瘫痪和截瘫病人。

（3）划圈步态：病人步行时，提腿感觉特别费力气，提起后则摇动，行走时足外甩，划成半圆状。上肢屈曲，伴随运动消失。下肢伸直，足内翻并下垂。多见于中老年人脑出血、卒中（中风）恢复期或残留的后遗症。

（4）舞蹈步态：病人有舞蹈样动作，下肢不自主地运动，步态颠簸，常常跌倒，下肢外甩，上肢扭屈，呈跳跃状。合并手足徐动时，则伴有手的指划样运动。面部的不自主运动为“做鬼脸”、眨眼、吐舌、挤眉等，变幻不已。常见于小舞蹈病，俗称风湿性舞蹈病。

（5）跨阈步态：由于病足下垂，步行时病人把髋关节、膝关节提得过高，呈现异常跨阈状态。跨步很小，并且常常用足尖擦地而行，十分痛苦。常见于腓总神经麻痹、坐骨神经麻痹、多发性神经炎病人。

（6）奇异踵步：病人步态不稳，在行走时有踩棉花软绵绵的感觉。起步时一脚高抬，骤然重落，且双目向下注视。两脚间距很宽，为防止身体倾倒。闭目时则难以保持人体平衡，摇摇晃晃。常见于脊髓结核病人。

（7）醉汉步态：病人上肢常向水平方向或前后摇晃，有时不能站稳。上身的摇晃可波及到头部，尤其是运动时摇晃更加显著，不能走直线，好似醉酒状。常见于小脑脓肿、肿瘤和迷路炎症。

（8）公鸡步态：病人站立时下肢呈伸直状。两大腿靠近，两小腿分开，双足下垂，有微小的摇晃广险似足尖站立。步行时用足前半的趾底部着地，犹如用足尖步行一样。同时躯干前倾，步行时两臂抬举，依靠足尖或足的外侧缘支撑体重。起步时伸出的下肢各关节屈曲，躯干向伸足的反方向倾斜并稍扭转。如此交替进行，呈特有的摇摆步态，叫做“公鸡步态”。常见于脊髓炎、外伤性截瘫。

（9）摇摆鸭步：由坐位而站起时呈现攀登状，行走时腹部前挺，躯干后仰，身体左右摇摆，恰似鸭子行走步态。常见于佝偻病、软骨病、进行性肌营养不良或先天性小儿髋关节脱位的病人。

（10）间歇跛行步态：开始步行时症状并不明显，通常步行5分钟左右则出现一侧或两侧下肢无力、酸痛。休息后好转，再度步行又复现。常见于重症肌无力病人。

此外，在医院门诊还可见到癔症病人表现出各种极为稀奇古怪的步态。妊娠后期的妇女，有大量腹水或腹内有巨大肿瘤的病人，步行时表现出一种笨拙与横跨式步态。先天性肌肉强直病人，因为肌肉的持久性强直性痉挛，当手用力紧握物品时，不能立即把手松开来，欲跑步或跑步欲停时，常因腿部肌肉痉挛疼痛而跌倒。在日常生活中，发现有上述异常步态的人，应考虑其患病的可能。对那些尚不知道自己患病的人，应劝其迅速到医院检查。

（三）腿的美学意义

1．粗腿是健康的标志

大腿是人体最具美感的部位之一。日常生活中显示，大腿较粗的女性一般比较健康。最新医学研究表明，梨型体态（即下肢发达）的女性与麻杆型体态的女性相比，前者较少患心脏病、高血压和糖尿病。因此，胸部丰满不下垂，臂部圆润适度，大腿发达而腰部纤细的身体才是最健康最优美的体型。

专家们指出，病与不病的原因不在体内存脂肪的多少，而在脂肪积存的部位，腰腹脂肪多者最为有害，而大腿脂肪多者则是机体健康的重要标志。生化分析还表明，脂肪积累的部位不同，其影响也迥然。腰腹部脂肪细胞易于分裂，且容易被血液吸收。因而诱发心脏病、高血压和糖尿病的危险性就增大；相反，位于大腿部的脂肪分裂方式不同，且不易为血液吸收，因而也较少有后顾之忧。

2．小腿的围度是衡量健美的标准

众所周知，健美的尺度是以小腿围度为标准，究其原因是因为小腿肌肉不锻炼也长久不变，这与腿部受力状况有关。小腿因经常行走，其肌肉受到小腿自身重量的作用和适当的休息（包括坐和睡）恢复，以致小腿肌难以增大，又不易减小，而大腿则不然，受自身重量的作用不够大，肌肉不能像小腿那样自行发达起来。

此外，臂部平时无自身重量的作用，肌肉得不到锻炼，故臂部肌肉不会自然增大；经过锻炼臂肌会增大一些，但很难达到同小腿一样的程度，因为其骨骼比小腿小；臂部若停止锻炼，则肌肉很快又恢复到原来不锻炼时的围度。

以小腿围度为标准，大腿与小腿围度的比值可分成3级：一级为1.60，二级为1.55，三级为1.50。

其他的围度比值：C（胸围）／A（上臂围）＝2.80；C／T（大腿围）＝1.85。

二、四肢保健

人们要想强身保健，延年益寿，就÷定要重视对四肢、手足的保健。一般而言，四肢发达，手脚灵活，则人体的生命力旺盛。若四肢羸弱，手足行动迟缓，说明生命力低下。

首先是上肢和手的保健重要性：在人类的劳动、学习、生活和娱乐中，几乎样样事情都离不开上肢和手的功能。在人的感觉器官中，双手与外界直接接触的机会也最多，被污染的机会也最多；手又是手三阴经脉和手三阳经脉交接之处。因此，必须要做好上肢和手的保健。

其次是下肢和脚的保健的重要性：腿脚及全身的支柱，担负全身的行动的重担。中医学认为，双脚是运行气血、联络脏腑，沟通内外，贯穿上下的十二经络的重要起止部位。足三阴经和足三阳经相交接在脚上。因此，腿脚保健关系到整体对人的健康长寿，至为重要。

那么，又怎样加强对四肢、手足的保健呢？

（一）手的保健

当代社交活动中，最多见的礼节莫过于握手。不论是初次见面的朋友，还是阔别多年的老友，肌肤润泽、指甲健康的手，就会和您的容貌一道成为对方心目中的“第一印象”。由此可见，手的健美极为重要。

手是人体美的部分，所谓“纤纤玉手”、“手如春笋”，便是形容手的娇美。对女性来说，呵护好双手是保持全身健美的重要内容。

1．健康的双手才是完美的

要在充分地使用与锻炼中，令双手骨骼匀称、肌肉丰满、血液循环旺盛、皮肤滋润。职业女性应在操作及训练中促进手的力量及灵巧。例如，操作计算机键盘、打字、写字、拉小提琴、练习弹拨乐器、刺绣、编织、缝纫、烹饪等。不要吝啬使用双手，不要误解以为使用会使手失去美丽。反之，充分巧妙地使用手，能促进双手的健美。缺乏活动的手，肌肤不会丰满，形态也不会美观。

2．宜常用左手

中风，亦称脑血管意外，是危害中老年人健康和导致死亡的常见疾病。

我国医学科学工作者在新近进行的一项调查研究中发现，脑血管破裂出血中风的人，有60％—65％是右脑半球的微血管破裂出血。为什么有较多的人右脑半球血管破裂出血呢？科学家们认为这与大多数人习惯

使用右手有关。

人的大脑分左右两半球，左边大脑半球控制右半边的身体，右边大脑半球控制左半边的身体。使用右手为主的人，有较多机会使左大脑半球得到锻炼，而右大脑半球则较少得到鍛炼，因而这边的脑血管壁变得脆弱，破裂出血的机会就较多。

科学家告诫，平时使用右手为主的中老年人，应尽可能多地使用左手（如练习健身球、做操等），以锻炼右大脑半球血管，增强功能，减少发生脑中风的机会。

3．手的运动保健

（1）注意经常进行手的运动：根据自己手的生理条件，持之以恒地做手的运动，可以改变原来方大、粗短等不理想的手型，使雅观而生动。手的运动方法如下。

紧握拳头，然后把手指一个一个地伸开，尽量往后伸，使手指变为扇形。

用一只手用力拉另一只手的每一个手指，两手相互交换着拉。用一只手逐一地按摩另一只手的每一个手指，两手交换着按摩。

手腕放松，五指松开，上下甩动，像打字或弹钢琴一样。

手的运动，每日最少做一次，每次3分钟，一定要坚持。手疲倦的时候，可以在热水里加一匙盐，把手浸泡一会儿。

（2）常做手指保健操：有些工作会使双手疲劳。为了使疲劳的手指恢复，增强手指的灵活性和力量，向您推荐一种手指保健操。每个动作重复10～15次。

第一节，手握拳向左右做划圆的动作（两手握拳平伸，拳心向下，做半周旋转，如翻书状）。

第二节，用力握紧拳头，然后松开拳头，直到疲劳。第三节，伸直手指，大拇指做划圆的动作。

第四节，伸直手指，弯曲两节指骨，重复做。

第五节，五指分开伸直，从小指开始逐指弯屈，成握拳状，然后从大拇指开始逐个复原。

第六节，手握拳，每个手指逐个伸直后弯屈。

（3）神奇的手指体操：此手指操，为薛谓三先生所创。其做法是：两手掌相合，手心呈空球状，对应手指指尖，靠拢；然后，从拇指、起，各对应手指依次同时做旋转运动，每对手指做10次，速度能快尽量快，旋转时，一是不能改变两手相合的圆球形状。某一对手指旋转时其余四指尖靠拢不能分离；二是旋转中的两指一个呈顺时针，另一个呈反时针，不能相碰，保持一定空间。对初学者来说，旋转中指、无名指和小指可能稍难些，熟练后便运动自如，还可做正、反向旋转和闭目旋转的练习。

众所周知，手指运动有益健康，原因是手的运动能改善大脑供血，增强大脑皮质的功能，因此常做手指运动不仅对因脑血管意外引起的偏瘫有康复作用，而且对颈肩和腰部肌肉痛有一定疗效。

4．手的按摩保健

众所周知，不爱运动的人，他们的手是青紫的，细观手掌，有时发红，有时发白，并常有不少斑点；这种手反映出，这些人只有少部分内脏器官血行正常，绝大部分器官血液循环不良；或内脏虚弱，如果拇指枯瘦干瘪，或发青发紫，说明呼吸系统和胃肠可能有隐疾。

一旦发现自己有此症状，可用手指按压拇指少商穴，还会使大脑受到刺激，从而调整人体呼吸系统或胃肠器官的血液循环，用身体内部的能量来克服疾病。

一般说来，健康的身体可以接受少量的乙醇刺激，而且适度饮酒（专指啤酒或葡萄酒）可促进人体能量循环及代谢功能。不能饮酒的人，常常会有消化系统虚弱的毛病，如果看他们的手掌就会发现，这样的手掌“健理三针区”发青发紫，缺少弹性；健理三针区位于手心稍下的部位，在日本民间汉医中，常把该穴称为内脏的“透视镜”；如果用手按压（或摩）健理三针区，就会使以上症状逐渐消失，手掌也会逐渐恢复红润，富有弹性。

据悉，在美国手掌爱出汗的人相当多，经常从事外事接待的翻译或导游人员感到，在与美国人握手寒暄时，他们的手掌多半是潮乎乎的；其实这种现象不只美国人有，任何人都会发生，这是因为，当人碰到心理紧张或意外刺激时，就会出现手掌出汗的现象。如果人的手经常潮湿，人的情绪经常处于紧张或压抑之中，会导致身体功能异常，尤其是胃溃疡，而避免这一切的关键是让手经常保持干燥。

对于干燥手掌或预防手心出汗的最有效的手疗法是刺激位于手掌中央的“多汗点”，方法是将手掌自然收拢，无名指指尖所对应的部位恰好就是“多汗点”。轻柔地指压多汗点，可使手掌干燥，对消除心理紧张亦有效。

除了上面所说的手的按摩方法外，亦可使手部按摩和上臂按摩结合在一起做。具体做法：双手合掌互相摩擦至热，一手5指掌面放在另一手5指背面上，从指端至手腕来回摩擦，以局部有热感为度，双手交替做。然后用手掌沿上肢内侧，从腕部向腋窝摩擦，再从肩部沿上肢外侧向下摩擦至腕部，一上一下为1次，可做24次，另一上肢同法。按摩时间可安排在晚上睡前和早晨醒后，本法可以促进肌肤的血液循环，增进新陈代谢及营养的吸收，使肌肉强健，皮肤柔润，除皱悦泽。

此外，还可采用手臂的整体按摩法保护手，方法是：左手掌心向上，手臂伸直，右手掌心向下贴住左手手臂的皮肤，分别沿左右及上面，从上臂向下轻推至指尖，随后绕过指尖从背面拉抹回上臂，左手使用同样按摩手法按摩右手。

还有采用手腕按摩的方法：用右手大拇指与食指握住左手手腕，左右来回旋转按摩。

采用手背按摩方法亦不错：用右手4指（除大拇指以外）按住右手手掌，大拇指从小指指根开始揉抹小圈至手腕，再拉抹回指根，直至按摩整个手背。

总之，手的按摩是手臂的养护的重要手段，原因是按摩时皮肤的温度升高；造成血管扩张，加速了血液循环，促进了皮肤脂腺的分泌，活

化胶原纤维、弹性纤维，使皮肤表面油脂丰富，水分充足而光滑细腻。每日进行5—10分钟的按摩，收益一定不会小。

5．针灸护手

取梅花针轻叩手背部皮肤，由指尖沿着手指直线向手腕处叩击，每日1次。手法不宜太重，每次叩击以手背皮肤达到温热即可。叩完后最好涂擦润手膏。此法润滑防皱，活络行血，保持手部健美。

6．要会洗手

正确的洗手方法是：把手放在温水里先浸泡一会，再搓上香皂，然后用手巾温和地刷洗。先搓手掌、手背、手腕，然后向上搓到小臂处；洗手一定要马上用软干毛巾擦干皮肤，将湿手晾干的习惯不可取，因为湿手和空气一接触，或是变红，或变粗糙，长期这样就会使皮肤收缩，加快皮肤老化。

此外，还要注意洗手至少1分钟：日本关西医科大学皮肤科主任朝田康夫教授领导的研究小组，采用“手撑接触培养法”和“电子图像分析仪”，对健康成人男性的40只手进行了严密的实验研究。结果表明，若以洗手前的有菌率100%的话，则10秒钟洗手的除菌率为55.7%；30秒钟的除菌率为66.5%；1分钟的除菌率为76%；3分钟的除菌率为76.4%。显然，10秒钟流水洗手效果最差，3分钟效果最好，但和1分钟的效果没有大的差别。所以，若不用肥皂等洗剂，只用流水洗手，最节省水又最能达到洁手的效果的时间，至少要1分钟。

再有，别忘便前要洗手：现在人们一般都知道便后洗手，但却忽略了便前也应洗手。因为有的人在便前手上就带有许多细菌，而用这样的手再穿脱衣裤解手，被传染上疾病的机会就实在太大了。

7．保护好双手

（1）干的皮肤保护：这主要是防止皮肤水分过分丢失，以预防干燥开裂。当从事某些可能吸收手掌水分的劳动时，必须戴防护手套。气候干燥寒冷地区应涂防护油膏，以保护适度水分。反之，如双手长期浸泡在水中，会使角质层因吸收水过多而出现浸渍现象，这时应戴防水的橡胶手套隔离水的接触。劳动及工作结束后，应用温热水洗净双手，然后在手背及手掌部位适当涂搽护手霜，有皲裂的部位需涂以抗生素软膏，并贴上创可贴之类的保护材料。

（2）避免外伤：避免外伤是保护手的第一步。由于手的构造极其精细复杂，骨折或切割都会导致严重的后果，常常使功能难以完全地恢复到原来的程度，而形态的康复则更为困难。避免外伤，主要在于集中精力操作，戴防护手套，尽可能地使用工具等。

（3）手指受伤时退下戒指的方法：假如戴戒指的手指被烫伤、烧伤或受到其他创伤时，首要的一点是应立即将戒指从伤手上脱下来。请

千万注意，这样做是非常必要的。因为伤手很快就会肿起来，肿胀的手指会将戒指卡住，而戒指会妨碍手指的血液循环，时间一长会使局部形成淤血，甚至可能引起坏疽症，使整个手指组织坏死。到那时就只得使用金属工具将戒指切断了。

如果戒指太紧或因手指肿得太快已来不及脱下时该怎么办？可以先试着采用一个简单办法，即先立即在戴戒指的手指上涂些油膏、油脂或肥皂水溶液，然后慢慢旋转手指往下脱。如果仍然脱不下来，请立即找一根约半米长的细丝线（如无丝线用人造纤维线也可），将线的一端从戒指下面穿过，方向是从指尖穿向指根，穿过长度为5—10厘米，暂且用手指压住。同时将戒指尽可能推向手指的中央关节。再用不戴戒指的手指将丝线较长一端用手拉紧缠绕在中央关节上（注意要绷紧一些），用戴戒指的拇指将这个线头压住。然后用另一手拉住穿过戒指下面的线头，向指尖方向拉动（即逐渐下退戒指），边拉边转动戒指，使线圈始终保持绷紧状态。转动5—6圈后，戒指即可通过中央关节而被顺利脱下。如果手指的第一关节也肿得粗大，可用同样的方法解决。

（4）从事某些工作的人不戴戒指为好：时下，戴戒指很常见，女同志戴，一些男性公民也戴，这本无可非议，但对于从事食品制售、幼教等行业的人员来说，恐怕就不太适宜了。

有关部门曾对幼教工作者的手的卫生状况，特别是戴戒指引起的细菌污染情况进行了调查。调查表明，80名幼教人员中双手检测合格者29人，其中不戴戒指手合格率为56.7%；戴戒指手无一合格，能分离出大肠杆菌的高达60%。

戒指，其原料有金属、宝石、象牙之别，共同点却是紧紧地箍在手指上，长久不摘。清洗手的时候，这就成了“死角”：水冲不到，清洗剂洗不到，再加上被紧箍皮肤出汗所形成的潮湿，一块绝好的细菌孳生的场所就形成了。这些细菌源源不断地向手背手心扩散，造成了整个手的卫生状况下降，用这样的手接触幼儿，就会增加幼儿受细菌感染的机会；用这样的手制售食品或从事与群众关系密切的工作，也会造成细菌向社会的传播，直接危害群众的健康。医学研究表明，人手上所带的细菌可分为暂住菌丛和常住菌丛两种，暂住菌丛一般寄生在皮肤表面；常住菌丛一般生活在表皮以内的皮肤深部，它们中有许多是可以致病的。戴了戒指，清洗不彻底的手，会造成暂住菌丛的滞留，除了会引起自身的肠道疾病和把病菌传给他人以外，还会进入皮肤，造成皮肤感染，形成毛囊炎、疖肿、皮肤化脓症等，对自身的健康也不利。

医务工作者不许戴戒指接待病人，早有明文规定。有人做过统计，他们平均手上带菌数为169个／平方厘米，在正规医院做护理工作的护士每日平均洗手24次，才能使手上的暂住菌得以清除，不致使他的服务对象受到交叉感染。由此可以联想到，从事食品制售、幼教等行业的人，如果戴戒指，得清洗多少次才能清除暂住菌？他们的工作场所有这样的条件吗？所以，为了对群众的健康负责，还得请从事这些行业的工作人员把戒指摘下来。但是，目前这个问题尚未引起足够的重视。据了解，只是一些单位自行做了有关规定，作为全行业的统一要求尚未提及，这恐怕也可算作对幼教、食品制售等行业卫生管理的欠缺吧！

（5）要注意戴戒指所致的手指畸形：有些人怕戒指丢了，用线把

接头缠得牢牢的，紧紧地箍在手指上。由于取戴不便，所以一连几个月甚至更长时间不取下来，久而久之，受箍的手指皮肤、肌肉、骨头都凹陷成环状畸形；严重的还可能影响手指的血液循环，造成局部坏死或感染。据对500名长期戴戒指的人5个月的细菌学调查发现，有40%的人在戒指下面的皮肤区存在革兰阴性杆菌，而与戒指相邻手指仅发现1例。

（6）肘部损伤后按摩不好：众所周知，在跌打损伤，局部瘀血肿胀后，人们都知道揉揉捏捏，按摩按摩就会好的。原因是按摩能刺激神经，解除肌肉痉挛，改善面部血液循环，加速肿胀的消退，利于损伤的恢复。然而，在肘部损伤后，却不适宜按摩，不但收不到治疗的效果，反而会使肘关节活动受限。这又是为什么呢？要知道，肘关节是一个由6个关节面和3个小关节构成的复关节，其关节囊比较紧张，关节间隙很狭窄，肘部损伤后关节的张力比较大，此时如进行局部按摩或被动伸屈活动，容易引起关节囊及附近骨膜组织的撕裂伤；骨膜撕裂后可以有成骨细胞进入关节腔内或周围的血肿中间，造成“骨化性肌炎”并形成大量骨痂，这两种情况都可以使肘关节周围的肌肉（如肱肌、肱二头肌等）发生僵硬，而使肘关节丧失活动功能，所以在肘关节损伤后，病人除了应该及时进行整复骨折或复位外，不要进行局部的按摩揉捏，但可做主动的肌肉功能锻炼，并配合一些活血化淤的中药外敷，熏洗或内服。这样才能获得比较好的治疗效果。

（二）指甲保健

1．指甲最忌常沾水

指甲是皮肤生长出来的，但甲体本身是一种死去的细胞，成熟后便失去细胞核，细胞会角化，一层接一层长出，变成坚硬的角质。因此指甲具有保护皮肤的作用。

断甲是指甲损坏中一种较常见的现象，据美国数年前的统计，在800名男士中，12%的人有断甲情况。同样，在800名女性里，则有27%的人有此毛病。但是，70岁以上的人士，无论男女，85%以上都有断甲情况，这反映断甲现象并不罕见。

断甲的原因主要是双手经常沾水，当指甲吸收水分并挥发时，细胞之间的黏性就会减低，令指甲脆弱并容易脱落，有时指甲的某部位爆裂，就会影响到指甲裂开，一些经常用碱性漂白粉的主妇，断甲情况更严重。其他的原因，则是由身体各种病症引起，例如血管闭塞、心肌功能衰退、甲状腺分泌低、贫血等，都会令指甲折断。要补救断甲，最直接的方法是避免双手经常湿或沾水后尽快抹干手，保持干爽。另外，指甲要经常剪修，不可留长，经常涂些润肤膏也有助于指甲保养。当然，在导致断甲的病得到医治后，指甲也会恢复正常。

2．要会正确地修剪

修剪指甲是为了美容和去除指甲的污秽，保持指甲卫生，经过适当的按摩使手上的皮肤肌肉健美。修指甲要根据手型和指甲的不同，确定修剪方法和造型，使手指和手型和谐；比如，尖的手指，两角要少剪；圆的手指两角要多剪；扁的手指应剪成圆式等等，在《实用美容》一书中认为修剪指甲方法应当如下：①先将手指甲浸泡在温肥皂水中等几分钟，让手指甲变软；②轻轻剪指甲，并除去指甲周围的死皮；③用指甲锉将指甲锉成平滑形状，指尖成椭圆形以防止指甲断裂。

3．正确涂抹指甲油

在涂指甲油之前要先将手洗干净，待手完全干后就可以开始涂指甲油：先涂一层底子，再涂两层颜色，最后涂上一层表面保护剂。

如果您的指甲太软，可以涂一种能使指甲坚硬的化妆品。每层要完全干后才能再涂下层，以免混污。用指油时要落大笔，不要一点一点地涂，否则不容易涂均匀；着色不均匀的甲面是很难看的。用上述方法抹油至少保持5—7日，偶尔不小心破坏，可以修补复位。

指甲油的颜色颇多，要根据自己的肤色及衣服的颜色选用，如果你的皮肤是黄褐色的，选用琥珀或红色的较适宜；如果你的皮肤比较白皙，则配以桃红、淡红或珍珠色的为最佳。

由于指甲油的主要成分为溶剂和色素珠光粉，溶剂通常以硝化纤维为基料，配以丙酮，醋酸乙酯，苯二甲酸丁等物质而成，这些化学物质是脂溶性的，存在一些毒性，对人体有一定害处，所以，抵抗力弱的病人及孕产妇最好不要使用，正常人也应注意在涂了指甲油后不宜直接用手拿食物吃，以免指甲油内的有毒化学物质溶于脂肪中被人体所摄入。

4．勿揪“倒刺儿”

指甲根儿的皮肤十分薄弱，与指甲的接缝处不断地处于微妙的变化、生长之中。干燥、搓擦、尘土、污物等不良刺激，靠甲根的皮肤容易翘起一层薄皮，一条一条地，俗称“倒刺儿”。有的人不注意，随便把这些皮片揪下来，弄得出血或感染，甚至引起发炎，增加痛苦。遇到这种情况，不要随便撕、揪，应在洗净擦干后用指甲刀小心地齐根剪下。平时注意手的卫生，天冷时手上涂些护肤脂可以防止“倒刺儿”的发生。

（三）腿的保健

俗话说：“人老腿先老”，也就是说，人的衰老是先从腿部开始的。的确是这样，人到老年时，首先表现出的衰老现象就是腿脚不灵，下肢肌肉酸痛，关节发僵，行动缓慢，甚至走路不稳，容易跌倒。跌倒后易造成骨折。由此可见，为了防止衰老，必须要加强腿的保健。

1．常进行腿部的功能运动

原因是运动可以逐步增强下肢肌肉的力量，提高关节韧带的柔韧性，使下肢关节的稳定性和灵活性加强，做到步履稳健，不易摔倒；同时，通过运动，可以有效地改善下肢的血液循环和营养状况，推迟肌肉、韧带、骨与关节的退行改变，从而延缓下肢的衰老。而且，经常在户外运动，可以避免身体过胖，减轻下肢关节负担，防止关节过早发生劳损。因此，民间常说的“要防腿先老，常练走或跑”是符合科学道理的。以下我们就简介一些能有效防止腿先老、的运动方法。

（1）行者下坐：两脚分开与肩同宽，双臂向前平举，先前脚掌着、地，脚跟轻提，再慢慢屈腿下蹲，力争臀部触到脚跟，然后慢慢站起；下蹲程度根据个人情况而定，不可勉强，必要时可手扶桌椅或床头进行蹲与起的锻炼。

（2）压腿：双脚前后分开，前腿屈膝下蹲，后腿伸膝后蹬，双手按住前腿膝部，作一压一松的压腿活动20次；再转身向后，使后腿变为前腿，作同样压腿活动20次。这项运动不仅可以活动膝关节，而且可以活动踝关节，每次可锻炼2—3次。

（3）体操和打拳：此项适合不宜慢跑的中老年人，这类运动活动量小，动作轻柔，能锻炼全身筋骨，避免关节僵硬，调节神经，提高心肺及消化功能，可以单独练，也可在步行后练。

（4）屈腿蹬空：仰卧位，双腿伸直，先一腿屈膝，向前上方进行连续的蹬空练习，并尽量使脚背伸。一腿蹬空10—15次，再改换另腿。双腿交替进行，既能锻炼关节，又可锻炼肌力。

（5）摇胯转膝：本活动适合弯腰踢腿不便者。先摇胯后转膝，开始时双脚分开，比肩稍宽，双手分别置于同侧胯部加以保护。以髋关节为轴心左右摇动3—5分钟，接着双腿屈膝半蹲双膝并拢，双手按住膝盖骨作转膝活动，先由左向右，再由右向左，各转30—50圈，每日作3—5次，以保持下肢关节的滑利与灵活。

（6）直腿抬高：仰卧位双腿伸直，两手自然放置体侧，交替作直腿抬高的锻炼。抬高的高度要逐渐增大，抬高次数可不断增多，练一个时期后也可在踝部绑一砂袋（1～1.5公斤）进行负重锻炼，主要是加强大腿酶股四头肌的力量，防止大腿肌肉萎缩，并减轻膝关节负担。

（7）脚滚圆木：坐于椅上，双腿屈膝自然下垂，脚底踩一圆木（或酒瓶），进行前后滚动，可使下肢关节，特别是膝、踝关节得到良好的屈伸锻炼，并使胫前肌和小腿三头肌肌力不断提高。

此外，还有很多可以采用的练腿的方法，如游泳、踢毽、跳迪斯科等。每个人应根据自己的情况选择恰当的方法，进行刻苦、耐心的锻炼，就完全可以预防、推迟或减轻“腿先老”。

（8）按摩大腿内侧，增强性功能：性功能低下，多见于神经衰弱病人，祖国医学认为与心气、肾气不足及命门火衰有关。大腿内侧（即股内收肌群）有由此经行的足太阴脾经，足少阴肾经和足厥阴肝经与性功能低下、尤其是阴冷有较密切的关系，故而选此部位施以点穴按摩来治疗性功能低下。

祖国医学认为，经络循行的部位是其气血输往于体表的部位。故而

若在这些部位施行点穴按摩治疗就能起到疏通经络，调和气血，补心气，肾气之不足，助命门之火旺，可补中益气平衡阴阳，补虚泻实，从而恢复衰退之性功能，达到治疗阴冷之目的。

2．冬穿裙子防受寒

隆冬寒天，北风凛冽，有些年轻爱美的女同胞，仍然穿着裙子在寒风中奔忙。这虽然能显出女子的“刚柔”之美，给人以赏心悦目的感觉，但对于自己的身体健康，却是没有益处的。我们知道，冬季的天气寒冷干燥，皮肤肌肉的血管遇冷收缩，血液循环减慢，再加上裙子的四周透风，保暖性能差，于是身体里的热量散失多，往往冻得人面色青紫，两腿发凉。女子的生理特点与男子不同。骨盆中的子宫、卵巢、输卵管等不耐寒冷，膝关节的抗寒能力也较低，如果在严寒的天气穿裙子，容易引起月经不调、痛经、慢性盆腔炎、膝关节炎等疾病，影响生育能力和身体健康。

由此看来，冬季在室外活动时间较长或骑自行车上下班的女同胞，最好不要穿裙子。如果因社交或其他原因需要穿裙子时，一定要注意防寒。首先要选择面料厚实的呢子长裙，必须盖住膝关节。其次要配以较厚的长筒毛袜和长筒皮靴，对两腿进行保护。第三，每日穿裙子的时间不可过长，一般不应超过6小时，在穿着过程中，如果感到下腹部疼痛和两腿发痒，这便是受寒的先兆，应及时换下裙子，穿上保暖的毛裤或棉裤。

（四）脚的保健

人的双脚，不但支撑整个身体的重量，而且还带动整个身体移动。据计算，一个人一生中大约行走10万公里，相当于绕地球两周半。可以说，双脚在人体活动中担负着最繁重的工作，因此，请保护您双脚的健康，是十分必要的。

1．坚持洗脚

中医有一首歌谣，说的是洗脚的学问：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”说明了经常洗脚是很有好处的。实践证明，洗脚好处很多，如勤洗脚可以预防足癣等疾病；冬天用热水洗脚，能促进局部血液循环；预防冻疮发生；尤其在长途行走或剧烈运动之后，以热水洗脚，有助于消除疲劳，防止肢体关节酸痛麻木；在盛夏季节洗脚后可顿感清凉沁脾，身轻气爽，益气解暑；临睡前洗脚，对中枢神经系统产生一种温和的刺激，具有促进大脑皮质进入抑制状态的作用，使您安然地进入梦乡。宋代大诗人陆游在82岁时写过一首关于睡前洗脚的诗：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘，洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”传说清代有位巡抚大人，在

晚年坚持锻炼身体，他的养生秘诀就是“饭后三百步，睡前一盆汤”。

当前，随着科学的发展，足浴已由一种生活习俗成为了一种养生治病的特殊疗法，其作用机制也越来越被人们所认识。现代研究证明，沐浴疗法中的冷水浴能兴奋神经，刺激心血管功能，强壮体质，提高对外界环境的适应能力；热水浴能扩张血管，促进血液循环，增强人体新陈代谢，具有消炎、镇痛、止痒等作用。而足部药浴法，除了有上述冷、热水浴的效果外，药物还能溶于水中，通过皮肤无穷地吸收而作用于人体，从而起到辨证治病的作用一，如下所述。

（1）足浴治疗脉管炎：取水蛭、地龙各30克，土鳖、桃仁、郁金、红花、血竭、乳香、没药各10克，牛膝、附子、桂枝、甘草各15克，水煎取液，倒入木桶内浸洗，自小腿以下，都浸浴在温热的药液之中。

（2）足浴治疗关节炎

方一：取透骨草、寻骨风、老鹳草各30克，青蒿20克，乳香、没药、桃仁、独活各10克，水煎趁热洗足，每日2次，用于下肢关节炎。

方二：取鸡毛熬水，趁热洗足，使药液淹没下肢关节，治下肢关节炎。

（3）足浴治疗感冒：取速效感冒伤风胶囊10粒，溶于热水中，或用生姜50克，蒲公英100克煎汤浴脚，每次20—30分钟，至涌泉穴发热。

（4）足浴治疗高血压

方一：取夏枯草30克，钩藤、菊花各100克，桑叶15克，煎水浴足，每日1—2次，每次10—15分钟。

方二：取钩藤20克煎碎，布包冰片少许，于每日晨起和晚睡前放入木盆内，加热水浴脚，每次30～45分钟。10 日为1疗程。五是足浴治疗足癣：将徐长卿、茵陈、艾叶、苦参、白鲜皮、蛇床子、百部、皂角各30克一起放入盆中加水浸泡，待泡透后用火煎煮20分钟，连同药渣一起重洗患处，每次泡洗20—30分钟，下次再将药温开应用，每剂可连用3日，每日洗1—2次，一般2—3剂即愈。

由上可知，洗脚的学问实在是太多了，并且日益受到人们的关注。《家庭中医药》杂志还曾刊载孟庆荣所写的一首“防病健身洗脚歌”：

益寿延年身体好，保护双脚很重要；
常劝诸君常洗脚，舒筋活络百病消；
脚为全身柱基石，经络直通脚趾梢；
大趾连通肝脾经，疏肝健脾强腰身；
小趾归属膀胱经，泌尿疾病可医治；
第四趾节通胆经，便秘胁痛奏效奇；
肾经所在脚心底，搓洗可把肾病医；
古云脚为人之底，常洗祛病健身体；
大树枯老根先竭，人到暮年脚先老；
坚持睡前洗洗脚，强似服用滋补方；
每晚热水洗双脚，卧床不复闻鼓角；
春日坚持洗双脚，升阳固脱胜服药；
夏日晚间洗浴脚，暑温热症均可却；

秋天坚持洗双脚，润肺通肠身体好；
冬日睡前勤洗脚，丹田温灼病不扰；
水中适量加中药，防治疾病收效高；
热水为之入葱姜，治疗腹泻与感冒；
辣椒茄梗水洗脚，防治冻伤有奇效；
50℃水温较适宜，温热不烫恰为妙；
双脚入水勤搓揉，周身血液循环好；
洗泡时间需保证，十五分钟不可少；
坚持洗脚好处多，活血散淤解疲劳；
洗脚简便且易行，长年坚持身体好。

2．穿鞋有学问

因为如不注意穿鞋，日久天长会引起脚病，如胼胝、鸡眼、拇外翻、足趾变形、甲沟炎或扁平足等，致使走起路来疼痛不已。

高跟鞋能增加身高，突出体形，行走时有活泼、健美之感，但并不是任何人都能穿，也不是鞋跟越高越好，一般来说，鞋跟的高度不宜超过3.5厘米，否则有以下害处：①身体前倾，重心移动，为保持平衡，胸腰部必须向后挺直，前腰凸加大，维持躯干直立的肌肉失调，容易造成腰背肌劳损和髋、膝、踝关节疼痛；②人的体重过分集中在前脚掌，加之鞋又窄小，时间长了会造成拇外翻和拇囊炎、足蹠痛症。③关节的稳定性受到影响，容易发生踝关节扭伤，甚至引起骨折。特别是快走或下楼时，引起各种伤害、的机会更多。④使腰骶角曲度加大一十骨盆腔相对变窄，因而可能是难产发生较多的原因之一。

平底鞋从维持足弓的存在、发育以及脊柱本身的生理弯曲来看，也不无缺点。尤其是在城市里，柏油马路虽然平整，但缺乏弹性，长期穿平底鞋，容易造成小腿后部肌肉劳损和足跟痛。

从生物学的角度看，穿坡跟皮鞋较好。鞋的后跟宜在2—2.5厘米之间，鞋底较轻，且有弹性的为最好。穿着这样的鞋，身体重心既不会前倾，也不致后移，能较好地维持脚弓，利于负重和长距离步行。

皮鞋、布鞋都能使脚舒适健康，这些材料是有孔的，能使脚“呼吸”，排除湿气。而人造革和全橡胶的鞋就没有这种优点，不适于连续穿。

此外，作为一种简便易行的强身健体运动，散步越来越受到人们的青睐。尤其是热恋中的姑娘们，她们又多么希望和自己的男朋友在花园、在宽阔的林荫大道上谈情说爱呢？然而，散步时穿什么样的鞋最合适，却很少有人认真考虑。

美国宾州大学运动中心研究室主任卡万纳夫认为，散步虽称不上什么剧烈运动，但却有自己的特点。一般来说，由于散步者路线的路面情况常常会有多种变化，因此散步用鞋应该比其他鞋类具有更大的适应性。理想的散步用鞋应有较深沟纹及良好弹性的厚底，以便减少行走时的震动和起到防震作用。鞋尖部分要有足够的硬度，以防脚趾受伤，不过要注意脚趾部分要适当宽松一些，以适应人在散步时脚趾产生的折曲；鞋帮及后跟应能使脚固定平稳，以走动时脚不会前后滑动为宜。这

样可以大大减少脚扭伤的机会。

与织品鞋相比，穿轻便皮鞋散步不仅走起来比较平稳，而且有助于脚型的固定和伸展；但是，如果您经常在潮湿的地方散步，穿织品鞋或塑胶鞋，无疑将是最佳的选择。因为皮鞋遇湿容易变形，从而有碍脚的健康。倘若您喜欢在崎岖不平的小道上散步，最好穿牢固结实的高腰旅游鞋，因为这可以更好地支撑脚踝，并增加防滑性。要是您习惯漫步于平坦光洁的大道，那么任何合脚舒适的鞋都可作为您的足下之履。

还有，足外科专家指出，全世界有1／3的人受不同程度的足病而苦恼，其中大部分是穿“不舒服”的鞋子造成的。所谓不舒服的鞋子主要就是小鞋。

足前部的跖骨间有趾神经和血管通行，穿小鞋易使它们受挤压，诱发跖痛症，只要站立或行走，足前部就疼痛。尤其是鞋子穿小还可使趾甲生长受限制，引起嵌甲。嵌甲并发感染，即为甲沟炎。嵌甲和甲沟炎都会引起疼痛，跛行；胼胝鸡眼也往往与鞋小受挤压有关。

除小鞋外，为了预防鞋不合适而得病，在挑选鞋时还应注意以下方面。

一是不要穿底子很薄或鞋底很硬的鞋。穿那种鞋会因为触地而伤了脚、膝和腰。

二是也不要穿鞋头非常尖的鞋，不然会使大脚指弯曲变形。

三是脚在鞋里活动特困难的鞋也不要穿，这种鞋会使脚指跟脚尖变曲，活动很难，走起路来易疲劳。

四是鞋跟不稳定的鞋不能穿，否则走起路来左右摇晃，前斜后倾，脚易疲劳又使膝和腰受到伤害。

五是鞋底及其他与脚接触的部分凹凸不平，这样的鞋会使脚疼痛，不要穿。

六是不要穿鞋底滑的鞋。穿这种鞋很容易发生事故，尤其对年纪大的人更危险。

总之，不合脚的鞋不要穿，不管怎样精心制作和如何高级的鞋，只要不合脚就不要视为好鞋。事实证明，要像挑眼镜似的去选鞋，在欧美一些国家，拿着由治疗脚的医师开的处方去买鞋是很平常的事。

3．脚心宜常按摩

古代养生家提倡“足心宜常擦”。《修令要旨》里指出：“平坐，以一手握脚趾，以一手擦足心赤肉，不计数目，以热为度……此名涌泉穴，能除湿气，固真气。”

国外自然疗法的医学专家认为，双脚的皮肤下有许多神经末梢与所有的器官和腺体相连，所以用手压的方法刺激脚掌的穴位，就能促使各个器官的功能的正常化。日本的柴田和德根据中医经络学说，观察到人体的五脏六腑在脚掌上都有相应的投影。经常进行搓脚心，能防治局部及全身的许多疾病。大脚趾是肝脾两经的通路，可疏肝健脾，增进食欲，治疗肝脾肿大；第4趾属胆经，能防便秘，肚痛；小趾属膀胱经，能治疗小儿遗尿症，矫正妇女子宫体位；脚底心是肾经涌泉穴所在，能治体虚肾亏。医学研究证明，脚掌上有通往全身的穴位，刺激脚掌能使

神经末梢兴奋，激活神经和内分泌的功能，而且腿脚连脑袋都会感到轻快，记忆力得到提高。掌搓脚心使脚部的血管扩张，血流量增加，改善局部的营养状态，增强全身血管内皮的弹性，对大脑产生一种良性刺激而散神经衰弱引起的头晕、头痛、失眠多梦均有很好的疗效，老年人搓脚心还能防止腿脚麻木，行动不便，脚心凉冷等现象。下面介绍一下摩足保健的具体方法。

在摩足之前，先将两脚置于热水中浸泡，洗净，擦干后按以下的顺序进行。

（1）推摩全足：坐位，一脚盘架于另一侧大腿上，一手贴附足背，另一手贴附足底，两手掌同时向前后左右，足趾足跟部反复推擦约2分钟。

（2）搓擦足背：足趾前屈，足背绷紧，先以同侧手掌的4指推擦足背，由足踝至足趾，往返推擦30次，再用对侧手掌，横向推擦足背约30次。

（3）按摩足趾：先依次牵拉，屈伸，摇动每个足趾，再反复揉捏足趾约2分钟，根据生理压觉点的分布，大足趾相当于人的头部，其余4趾相当于眼耳等五官。

（4）按压足底：坐位，一脚盘架于另一侧大腿上，一手握住脚掌，一手以拇指或食指按压足底，先从足趾的根部开始，由是趾至足心由足掌至足跟，由外到内，由前到后，仔细地按压，缓缓地移动，左右脚交替进行；压到敏感部位应停下来反复按压，因为这敏感部位很可能正是您体内某一病变在足底的反映。人的足底有心、肺、肝、肾、胃、小肠、胆、脑垂体、甲状腺、肾上腺、胰、生殖器等50多个压觉点；肺与心的压觉点位于右脚心，肝的压觉点在右脚心，故应根据自身的健康情况仔细地按压。

（5）揉捏足跟：以多指反复揉捏足跟以及跟腱部约1分钟；生殖器包括阴部的压觉点位于足跟部，因此，患有阳痿早泄、性冷漠等症的人，更应反复地揉捏足跟。

（6）揉捏全足：双手握住脚掌，拇指在足背，4指在足底，前后上下反复揉捏约2分钟。

摩足保健法每日进行1～2次，一般先按摩左脚，然后再按摩右脚，最好在睡前进行。

4．脚的保护

（1）脚的保暖："寒从足起"，是我国流传已久的民间卫生谚语。因此，注意脚的保暖是非常必要的。现代医学研究认为，脚掌远离心脏，血液供应少，表面脂肪薄，保温力差，而且与上呼吸道，尤其是与鼻黏膜有着密切的神经联系。所以脚部受寒，可以反射性地引起上呼吸道局部温度下降而抵抗力减弱。在日常生活中，有些人只注意上身保温，而忽略脚腿保暖，常易患伤风感冒，就是这个道理。因此，耐寒力差的人或老年人，冬春季更要注意足部的保暖。如鞋袜应宽大、柔软、合适，鞋底也应稍宽些，鞋头圆，并且使脚经常保持通气。

（2）夏天不应用凉水冲脚：炎热的夏日，热浪袭人，许多爱穿轻

便凉鞋、拖鞋的人，喜欢用凉水冲洗双脚，冲完后全身自觉凉快许多，殊不知经常用凉水冲脚会有损于自己的健康。

据医学专家研究证实，人的脚部是血管分支的最远端末梢部位，脚的脂肪层较薄，保暖性差；脚底皮肤温度是全身温度最低的部位，极易受凉。如果夏天经常用凉水冲脚，使脚进一步受凉遇寒，然后通过血管传导而引起周身一系列的复杂病理反应，最终导致各种疾病。同时，因脚底的汗腺较为发达，突然用凉水冲脚，会使毛孔骤然关闭阻塞，时间长后会引起排汗功能迟钝。另外，脚上的感觉神经末梢受凉水刺激后，正常运转的血管组织剧烈收缩，日久会导致血管舒张功能失调，诱发肢端动脉痉挛、红斑性肢痛、关节炎和风湿病等。

5．脚的运动

（1）倒行可解除足的疲劳：一个人每日大约要行走3—5千步，多者可达1万步左右。有人认为倒行100步，其健身功能比得上前行1万步。向前长期行走，会使肌肉分为经常活动和不经常活动部分，影响了人体的微妙平衡，而倒行则可弥补前行的不足，给不常活动的肌肉以刺激，促进血液循环和机体的平衡。倒行为一不自然活动方式，可使人的意识集中，训练神经的安定和自律性。美国著名的足球教练罗恩·奥斯汀认为，在足球比赛中，每当后卫倒退回防时，显得格外灵活和精力充沛。不仅如此，在膝关节损伤的病人中，向前运动一般需3周才能痊愈，而倒行者只需1周。倒行可对高血压、胃病、腰脊痛和下肢关节损伤等病人有益处，对解除腿足疲劳也较有效。

（2）常做脚趾运动：要想增加自己双脚的弹性和柔软度，使脚的线条流畅，除需要正常的营养保障和呵护外，还要经常做脚趾运动。慢跑和轻松的散步对促进脚趾、趾甲的血管流通无疑是一种很好的形式，当持之以恒。在日常生活的空隙里可以因地制宜地做一些简单地伸展锻炼：①坐位时在鞋中扭动脚趾。②站立时可以左右腿交替回旋足踝部。③在家里看电视、看书或织毛衣时可用脚趾拾起地上的弹珠儿和或鹅卵石，一次拾1粒，投入篮子或缸中。④走路多，脚痛时可以坐着把脚抬高10—25分钟，就会有一种舒服的感觉。

（3）宜练健足操

第1节：站立，一腿支撑，另一腿微屈膝，同时脚跟抬起，前脚掌点地，然后脚掌用力蹬地，同时腿伸直，两腿各重复20次。

第2节：并腿站立，前脚掌同时踮起，维持3—5秒，还原，重复15～20次。

第3节：动作同上节，当前脚掌踮起时，接着两脚跟向两侧分开，再并拢，还原，重复8—10次。

第4节：分腿站立，重心先移到左腿，右脚跟提起，右脚尖点地，然后重心缓缓移向右腿，右脚跟落地，同时左脚跟提起，左脚尖点地，如此反复移动重心，重复30～40次。

第5节：单腿站立，另一腿向前伸直，用脚尖从前向侧后划圆，两腿重复10次。

第6节：坐位，两腿屈膝并拢，慢慢抬起大腿，让两脚掌离开地

面，然后脚尖用力向下伸展，再还原，重复15～20次。

第7节：屈膝分腿坐，脚跟着地，脚掌翘起向外侧分开，然后向里并拢，重复15～20次，再做脚尖点地，脚跟抬起，向外分开，然后向里并拢，重复15—20次。

《实用美容美发美姿》一书中还介绍了脚的另外一些锻炼方法，具体做法如下：

一是走路时脚向前伸成一直线，即大踇趾和脚后跟左侧需在一直线。

二是脚伸直，用脚后跟走。

三是用前脚掌站立，然后脚跟慢慢下降，重复10次，再脚跟离地，脚趾上跷，用双脚转大圈，朝左右不同方向各转20次。

四是双脚平行着地，做脚趾向脚跟收缩的动作，使脚弓隆起。五是坐在椅子上，右腿放在左膝上，然后腰用力下弯10次，换左腿做同样的动作。

六是用脚钩住椅子的横木10次。

七是坐在椅子上，双肘撑在双膝上，上身向前弯，用全身力量压在膝上，尽量提起双脚跟，跷起脚趾，重复20次。

（4）光脚行走好处多：俄国大文豪托尔斯泰一向有赤脚与朋友们在布满鹅卵石的路上散步的习惯，他自信这样能益寿延年。无独有偶，我国近代著名作家兼翻译家林语堂先生生前也有光脚行走的嗜好，并撰《论赤足之美》一文，竭力宣传赤脚走路的益处。他认为，赤足能使人“步伐轻快，跳动自如”，“一个人只有在脚趾自由的时候，头脑才能获得自由”。他本人常常喜欢脱掉鞋子，在办公室的地毯上来回走动，并将此视为“生活中最奢侈的享受之一”。光脚行走有益健康也越来越得到一些医师的肯定。一位英国的外科医师说，要保持人足部健康和心情的愉快，最好的办法是每日能赤脚走上千段路。而曾就职于美国公共卫生局的布兰德医师对此更有深刻的体会。布兰德曾在印度和非洲施行外科整形术多年，他发现当地不少人整日赤脚走路，不但精力旺盛，而且各种足病也很少发生。于是他效之，每日下班回家，总是立即脱下鞋子，光脚在屋内行走，或去外面散步。他感到一日的疲劳随即消失，精神也为之一振。根据自身数年的体验和观察，他向人们建议：每日都应抽出部分时间光脚走路，最好是在硬地上行走。他认为，这不仅对身体健康大有益处，而且这种方法还能有效地预防诸如鸡眼、趾甲炎、扁平脚、趾甲倒长等足疾的发生。

前几年，日本曾在儿童中大力推行“赤脚保育法”，让幼儿通过脚底与泥土的接触，增强足底肌肉和韧带的力量，防止扁平脚。日本资生堂挂川工厂一度在职工中开展赤足健康运动。方法是：在厂门通往车间的路上，铺上一段由卵石和细碎石筑成的路，让上班的职员赤脚从这条路通过。据说可一以提高人的耐寒力和消化功能，这条路被工人们称为“健康之路”。现代医学证实，人的双脚有无数的神经末梢与大脑紧密相连，刺激脚掌能激发神经末梢兴奋，人的腿脚和大脑会感到舒畅，有助于提高记忆力。中医经络学说也认为，脚底满布穴位。各穴与人体五脏六腑相应，经常按压脚趾和足心，能防止多种疾病的发生，增强人的抗病力。光脚走路，好比是对整个脚掌的全面按摩，可说是一种既简便又有

效的保健方法。特别是长期从事脑力劳动的人，时常操行此法，将有助于迅速消除疲劳而保持头脑的清醒。

（5）踮脚走路练屈肌：踮脚走路，就是足跟提起，完全用足尖走路；这时您会感觉到足心和小腿后侧的屈肌群十分紧张，行走百步即可，不能一气呵成，可分段进行，这比一般行走时对屈肌的锻炼要强得多，从经络角度看，有利于通畅三阴经。

（6）以步当车好：日本曾有一份资料记载，一女青年因车祸致伤，成为“植物人”，8年后死亡时解剖其大脑，发现她大脑的重量比常人轻300克。专家指出：“这是由于8年来一直没有给她的双脚以任何刺激造成的。”国外一些科学家还发现，糖尿病发病率随着小汽车数量的增加而增加。人类从用四脚爬行的原始时代，进化到用双脚行走的文明时代，直接承担起身体重量的部位，第一是脚，第二是腰。现代人，由于交通工具的发达，常以车代步，步行机会少，对足部的刺激也少了，这是心血管病等一系列“文明病”的病因之一。

脚的养护与锻炼对人体健康为什么会有举足轻重的作用呢？中医经络学家认为，人体许多经络的路线都起源于脚，尤其在脚腕以下部分，更是全身经络集中的地方，全身诸器官在脚部均有反射区，刺激或锻炼了脚，就能通过经络给全身器官以积极有益的影响。

脚步锻炼的方法很多。

——步行，这种运动方式不受场地、设备等条件限制。美国专家曾做过一个调查。结果表明，经常步行的人较少得心脏病，而且健康状况良好，寿命也比较长。

——跑步：特别是慢跑是一种适用于各年龄段的人的运动形式。如果在草坪上、房间里或沙滩上则可赤脚进行。国外一项研究报道，练习慢长跑的老年人最大吸氧量要比一般人高出25％～30％。德国一名医师发现，坚持慢长跑锻炼的老年人，其心脏大小、功能状况与不参加锻炼的20岁青年人没有区别。

——爬楼梯：这是很适宜现代人的一种运动。每月坚持上下楼梯3层以上，可以增强腰背、腿部肌肉的力量，保持关节灵活，改善新陈代谢。一个人是喜爱还是厌倦爬楼梯，还是测量心理和心脏健康的标志。

——倒行走：这是近年来兴起的一项健身运动，它可增加向后的活动量与调节躯干俯、仰不平衡的状况。

——舞蹈：以舞代步，集艺术、娱乐、运动于身。如果跳上2小时的舞，就要迈近万步，行程2千米。从运动量、强度、速度来看，它介于步行与慢跑之间，可以松弛大脑，消除不安心理，强身健体。

（7）捶脚：用自制平底小木槌，顺大腿至脚尖弹捶共20次；其中，正面、底面及左右两侧各5次，每次取一只脚即可，弹捶时，用力要巧，胖者用力稍重，瘦者用力稍轻，以自己都忍受不感疼痛为度。

作为保健，可在全脚弹的基础上，再对脚底的涌泉穴（足掌心前1／3与后2／3交界处）对腿部的足三里穴（胫骨外侧1.5厘米，外膝眼下75厘米处）进行弹捶，每穴50次，直至局部酸麻胀感出现或放射。高血压和神经衰弱者，可对三阴交穴（内踝尖直上7.5厘米的胫骨后缘处）进行弹捶50次。有膝关节风湿疼痛者，可对膝周及膝眼穴进行弹捶。

此法在进行中，大多能获得舒畅惬意的感受；捶脚强身祛疾的原

理，在手脚上经络纵横，经穴分布极广，反复弹捶对经络、穴位的良性刺激，使经气畅达，血循增进，内分泌系统功能增强，从而增强抗病能力。

（8）跷起脚来好处多：一些人常常把两只脚高高地架在桌上，看起来真是不顺眼，但这样做对身体却有好处，因为脚跷起之后，可促进脚和腿部的血液回流心脏和肺部。这样便使静脉循环活跃起来，从而使精神旺盛。

下班回到家里，平躺在床上休息5—10分钟，不用枕头，将两脚抬起，高过心脏，这种姿势可以使新鲜血液输送到大脑，使身体和血管得到休息松弛，这对于解除高血压及静脉紧张者都是有效的。若没有时间跷起脚来，不妨利用洗盆浴的时候来做一下，当您放好一盆热水，全身浸在水里时，可把头靠在盆边，把脚跷起高过头部，过一会儿您就觉得全身松弛，这对于腿部、心脏、头脑以及全身休息都有很大好处。

另外，在看电视时，可把鞋子脱掉将双脚放在沙发或椅子上，也不失是一种方法。

三、腿、脚、手、指甲美技巧

（一）皮肤的构造及功用

由于再漂亮的衣服与妆饰也不如有健美的皮肤。故了解有关皮肤构造及生理作用，对于四肢美就显得十分重要。

1．皮肤的构造

皮肤是人体的重要组成部分。成人的皮肤面积有1.6米2，平均厚度1.4毫米，重量占整个身体的1／6。皮肤不是光滑的，用放大镜看，有凹陷的皮絢、高出的皮丘或皮嵴，形成纵横交错的皮纹，还有众多的汗毛（毳毛）及不易看到的数不清的汗孔。

皮肤的厚度各部位不同，四肢伸侧厚，屈侧薄，脸部及掌跖最厚。在显微镜下看，皮肤分为表皮、真皮及皮下组织3层；从深层看，依次为基底细胞、棘细胞、粒细胞、透明层、角质。表皮自然生长代谢，最后成皮屑脱落。正常人表皮的代谢过程为4周。由于我们经常换衣洗澡，并不感觉有皮屑脱掉，若患了某种皮肤病，如银屑病及各种皮炎，表皮生长加快，皮屑脱落也就明显可见了。表皮最外的角质层、透明层是重要的身体防护层，对冷、热、酸、碱等刺激有防护作用，也能阻止一定量的电能，所以掌跖部的角质层与透明层特别厚。表皮还有色素细胞及树突状的郎格罕细胞，黑色素细胞生成的色素决定着皮肤的色调。人种不同，皮肤所含色素各异。色素是阻止阳光中的紫外线对人体伤害的重要防线，所以春夏皮色黑，秋冬皮色淡。色素多的病如黄褐斑、雀斑，色素少的病如白化病、白癜风都影响皮肤健美。表皮内的郎格罕细胞属于人体最外层的防护细胞，它可传递信息，对有损于人体的微生物、化学、光线等有害物的信息，传到体内淋巴组织，使人体很快做出反应，还可吞噬有害物质，将有害物质运走或消化掉。表皮内只有淋巴液而没有血液及血管，所以我们不小心擦破表皮后只见流水渗液，不见流血。在表皮的病变部位，如常见的湿疹，只流水，不出血。

真皮比表皮厚3—4倍，由成束的胶原纤维、弯曲的弹力纤维及透明的基质组成，所以真皮弹性很大，可伸可缩，特别在关节部位，起着保护人体的作用。荐长期受日光的影响，真皮老化变性，弹性就会减小，皱纹就会增多，皮肤就松弛了。

真皮和表皮之间还有一层很薄的基膜，在电子显微镜下观察，基膜由5层组织构成。基膜虽薄作用很大，它可隔住表皮中的生物化学物质，使其不能进入真皮并到达人体内部，所以我们日常用的化妆品也很难进入人体。为此人们发明了透皮剂，如二甲亚砜、氮酮可以破坏基膜，把药物、化妆品等带入人体，以加强其作用，但用得不当，也要损

伤皮肤，引起皮肤反应。

真皮下面是皮下组织，即脂肪层，这一层的多少厚薄决定着身体的胖瘦。太胖影响美容及健康，太瘦也使皮肤松弛，缺少光泽，显得衰老。脂肪层还是人体热量的仓库，所以一味减肥是不当的。当然，脂肪储存太多也不好。

皮肤的结构很复杂，除上面说的表皮、真皮、皮下组织外，还有血管、神经、汗腺、皮脂腺及毛发，这些和皮肤的健美都有密切的关系。

皮肤的血管分布于表皮以下，从乳头层毛细血管到皮下组织的动静脉血管，它供给皮肤的养料，运走代谢的产物，维持皮肤的新陈代谢，保持皮肤的健美。年轻人血管充盈，皮肤红润；老年人血管萎缩，皮肤松弛、苍老，运动、按摩可改善血运，精神舒畅使血管扩张；反之，过度紧张则促使血管收缩。当然，营养状态、皮肤的保护、冷热的变化，对皮肤血管也有影响。

皮肤的神经有多种：分工明确的知觉神经，如感知痛痒的神经末梢，分工冷热及压迫感觉的神经终端小体，还有自律的自主神经，它们多在血管及汗腺的周围，负责血管收缩扩张及汗液的分泌，它们都通过神经介质或神经纤维和中枢神经相连，所以中枢神经的改变也会影响血管汗腺的改变。

皮脂腺是一种泡状腺体，除掌跖甲部外都有皮脂腺，特别在头皮、脸、背及阴部最多。皮脂腺开口在毛发处，它的分泌也在第二性征发育后增多，受雄激素影响明显，正常分泌使皮肤润泽、毛发光亮，起到保护作用。皮脂腺分泌太少，使皮肤、毛发干燥、发脆、脱落；皮脂腺分泌过多，则可导致粉刺、痤疮、脂溢性脱发。皮脂成分因种族、遗传、饮食习惯而不同，有的人皮脂为饱和脂肪酸，脂肪熔点低，分泌后遇冷空气则凝结脱屑；有的人皮脂为不饱和脂肪酸，脂肪熔点高，分泌稀油多使皮肤光亮，头发成束。皮脂的分泌与皮肤的性质有密切关系。

2．皮肤类型及特点

（1）皮肤类型：所谓皮肤的类型是人们从不同角度对皮肤本身性质的认识。从年龄上，要分为儿童、青少年、中年二老年皮肤；从职业上，有空中小姐型皮肤、农夫皮肤、海员皮肤或运动员皮肤；从皮肤的颜色上，分为红色、黄色、棕色、蓝色、黑色和白色皮肤；从以外界物质（如化妆品）的反应看，有常规和变态（即过敏）皮肤，但更多的是皮脂的分泌多少和皮肤表面角质含水量的多少，分为油性皮肤、干性皮肤、中性皮肤和混合性皮肤。也有人细分为超油性、油性、偏油性、中性、易干性、干性、超干性、混合性或综合性皮肤。决定皮肤性质的类型有多种因素，如种族、年龄、性别、饮食习惯、气候环境、精神状态等。皮肤性质类型反映的不只是皮肤，特别是面部皮肤的表面状态，还涉及表皮、真皮、皮下脂肪的情况，更和血液循环、汗腺分泌及神经内分泌调节有关。

表1为皮肤的分类标准，供分型时参考。

表 1 皮肤的分类标准

皮肤性状	皮脂	光泽	毛孔	肤质	导电性	病态
油性	多	明显	大	肥厚	高	痤疮、酒渣鼻、脂溢皮炎
中性	适中	有	中	细微	中	少有
干性	少	无	小	细干	低	脱屑、皮皲裂、松弛、细皱纹
混合性	多	明显	大	粗厚	低	痤疮、酒渣鼻、脱屑、脂溢皮炎、黑头、白头、粉刺

（2）不同皮肤类型的特点：油性型皮肤：皮脂分泌多、毛孔扩张增大、皮肤油光锃亮，皮肤肥厚，导电性高，紫外线灯下呈橙黄色，此类皮肤一般对物理及化学因素，如阳光、化妆品等刺激耐受性好，不易引起接触过敏皮炎，但易发生粉刺、痤疮、酒渣鼻、脂溢皮炎。

中性型皮肤：皮脂分泌适中，皮肤光而不亮，毛孔中等不大，皮肤比较细腻，有中度导电性，紫外线灯下呈蓝白，此类皮肤外观色泽鲜亮，不易患皮肤病。

干性型皮肤：皮脂分泌少，皮肤无光泽，毛孔较细小，皮肤干燥，较细微白嫩，导电性低，皮肤较脆弱，易老化生皱纹，松弛，脱屑等，对阳光、化妆品等耐受性差，易发生接触过敏皮炎反应。

混合型皮肤：往往在眉鼻部T型区皮脂分泌多，面额部、两颊则皮肤干燥、皮脂少，毛孔多扩张，增大，皮肤粗厚，不同部位导电性有差异。根据专家观察："混合性皮肤多是从油性皮肤演变而成，多由于护理不当及滥用化妆品和治疗不当造成，常伴有难治的结节性痤疮或囊肿性痤疮，脂溢性皮炎和2度以上的酒渣鼻等。"

3．皮肤的生理功能

首先，皮肤是身体的保护器官，保护机体免受外界环境中各种有害物质的伤害，同时防止人体内的各种营养物质、电解质和水分的丢失。皮肤的防护功能主要表现在以下几方面。

（1）防化学物质侵入：皮肤对化学物质的防护主要在角质层，角质层结构紧密，形成一个完整的半通透膜，除了有汗管向外排出汗液外，不存在大的孔道。

（2）防微生物侵入：角质层对微生物有良好的屏障作用，在正常

情况下，细菌和病毒一般不能由皮肤进入人体；当皮肤破损，防御能力被破坏时，容易受到致病菌的感染；还有，皮肤表面偏酸性，不利于微生物的生长。此外，皮肤表面皮脂中的某些游离脂肪酸对寄生菌的生长有抑制作用。

（3）防紫外线伤害：因为皮肤角质层能反射大部分日光，表皮细胞对紫外线有吸收能力，表皮基底层的黑色素细胞产生的黑色素颗粒对紫外线的吸收作用最强。

（4）对低压电流损伤的防护：皮肤为电的不良导体，对低压电流有一定的阻抗能力。特别是角质层，由于它比较干燥，而且受外界环境相对湿度的影响，越靠外，细胞越干燥，因而它是电的主要屏障。

（5）对机械性损伤的防护：柔软的皮下脂肪对外来的冲撞、挤压起一定缓冲作用。正常的皮肤角质层坚韧，表皮细胞排列紧密，真皮中的弹力纤维和纵横交错的胶原纤维坚韧而具有弹性，故在一定程度上，皮肤能耐受外界的各种机械性刺激，如摩擦、牵拉、挤压及冲撞，迅速恢复正常状态，而不发生不可逆的改变。

（6）防止水分和电解质的丢失：首先，表皮角质层的独特结构足以防止脱水，水分子要通过角质层，就必须出入几层结构紧密的角质层细胞和富含脂质的细胞间物质。

其次，皮肤具有触知感觉功能。原因是皮肤有感觉神经和运动神经，它们的神经末梢和特殊感受器广泛地分布在表皮、真皮和皮下组织内。第三，皮肤还能调节体温。当外界温度过高或人体发热时，通过神经反射使皮肤血管扩张，流经皮肤的血流量增加，促进散热；相反，外界温度过低或人体有冷感觉时，皮肤血管收缩，汗腺分泌减少，从而减少了体温的散失。第四，皮肤具有新陈代谢功能。如水的代谢，糖的代谢，蛋白质的代谢，脂肪代谢，电解质代谢等，以及皮肤的更新和修复。

4．不同年龄的皮肤特点

（1）儿童皮肤结构功能的特点：儿童皮肤较成人的薄，表皮细胞只有3—4层，皮肤外观平滑、细嫩，纹理不清，且容易受损伤。儿童体表的面积，各部位的比例随年龄增长而变化。例如，婴幼儿头部皮肤的面积占全身表面积的19%，而16岁以上则为7%。儿童皮肤和全身的比重也较成人大，加之儿童皮肤血管丰富，血管网接近表皮，所以散热量大，对外界温度反应敏感。儿童真皮的胶原纤维及弹力纤维脆弱，结缔组织中基质丰富，皮肤细胞含水量较成人高，所以受机械、化学、温热刺激容易水肿出血，但吸收亦较成人快，容易发生糜烂，尿布皮炎等。

刚出生的婴儿的皮肤是无菌的，但生后不久便附有细菌，细菌数量逐日增多，遍及整个表皮，因此保持皮肤的清洁很重要。小儿皮肤的脂肪含有大量的硬脂及软脂酸，特别是新生儿，皮下脂肪密度大，遇冷则容易发生硬化，所以应当注意保暖。一般婴幼儿的脸、四肢、臂部皮下脂肪丰满，腹部皮下脂肪较薄，此点与成人相反。6—8个月后，婴儿的皮下脂肪生长缓慢，3岁后不再生长，到8岁后又生长丰满，特别是女孩子。

新生儿皮脂腺发达，额部皮脂分泌比成人还多，胸部的皮脂分泌与成人相等，多数新生儿的鼻部、耳壳可见皮脂腺增生的黄白色粉刺；到儿童期皮脂腺变小，分泌减少；到青春期皮脂腺分泌亢进，这时易发生痤疮、粉刺。儿童汗腺的数量与成人相等，为200万～450万，但每单位面积皮肤的汗腺数比成人多，所以婴幼儿时期容易发生痱子。

（2）青春期皮肤的特点：处于青春期的少年，生理上处于生长发育的突增阶段，皮肤也变得细腻、柔嫩、光滑、红润、富有弹性，洋溢着青春的气息。据科学家分析，皮肤中与柔嫩有关的成分是真皮中的透明质酸酶，上了年纪的人，皮肤中透明质酸酶的含量明显减少，所以皮肤逐渐老化起皱。青春期的少女，由于卵巢分泌的雌激素增加，当雌激素在真皮内与其特异受体相结合时，可促进透明质酸酶的生成，这种酶能使皮肤对很多物质的渗透性增强。也就是说，在透明质酸酶的作用下，皮肤可以保留更多的水分、营养物质和微量元素，从而改善了皮肤的营养状况，促进了新陈代谢，增加了水分含量，致使少女的皮肤显得格外柔嫩。所以人们常常把美丽的少女比做桃花，但散发着青春活力的少女的肤色，却是任何美丽的花朵所无法比拟的。正如马雅可夫斯基所说的那样："世界上没有更美丽的衣裳，像结实的肌肉与新鲜的皮肤一样。但是，青春期皮肤由于皮脂腺分泌旺盛，不可避免地会出现一些生理现象并伴有病理改变，影响了皮肤健美。所以，青春期的少年们应根据自己皮肤的类型和特点，采取适当的护肤方法。"

（3）中老年的皮肤特点：人到中年渐渐进入衰老，而年龄的改变，首先从皮肤及头发上反映出来，如《黄帝内经》里说："女子五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也"；"丈夫五八肾气衰，发堕齿槁，六八阳气衰竭于上，面焦、发鬓斑白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极"。说明皮肤是随着年龄而老化的。

从现代医学观点看，皮肤组织的逐渐老化表现在以下几方面：表皮、汗腺、皮脂腺及毛囊萎缩，引起皮肤变薄、变脆、发干、失去光泽、皮肤色素增加，皮色变得褐黑；真皮胶原纤维及弹力纤维蛋白退化，变性硬化；皮肤失去弹性，萎缩变性，皱纹增多，特别是在面、手及关节部位，皮肤血管壁变厚，硬化变脆，易发生老年性紫癜及老年性血管瘤，皮下脂肪消失，皮肤松弛变薄，血管外露，眉、须、鼻毛、肛周毛增多增长，而头发则变白脱落。

（二）健脾胃，四肢美

由于脾为后天之本，有主管饮食的消化、吸收和运送各种营养物质的功能，所以脾与美容有重要关系。当脾气健运时，全身脏腑组织、四肢百骸、肌肉皮毛即可得到充分的营养，人体就能维持正常的生理活动和生长发育，显得精神充沛，皮肤红润光泽，头发乌黑发亮；反之，若脾失健运，机体的消化吸收功能失常，生血物质缺乏，不仅引起皮肤及面、唇、爪甲淡白无华，且可严重影响体型的生长发育，如体瘦、矮

小，或身有浮肿、面黄、毛发稀疏，甚至过早衰老。

由于脾主运化水谷精微，所以，中医学认为“脾主肌肉”，“脾主四肢”。若脾气健运，输送营养充足，则四肢肌肉丰满，强劲有力，指掌运动自如；反之，若脾失健运，营养不足，可致四肢倦怠，甚至痿弱无力。

此外，当脾的功能失常时，可引起以下不良面容，甚至损容。①当脾气虚时，可致四肢倦怠，肌肉消瘦，面色萎黄，舌淡、唇色无华。②当脾阳虚时，可见四肢浮肿，形寒肢冷，面无光泽。③当寒湿困脾时，可觉身重或浮肿，面色黄晦及舌胖。④当脾胃湿热时，可觉肢体困重，口黏而甜，肌肤发黄，皮肤发痒及舌苔黄腻。

由上可知，要腿美、脚美、手美，关键是脾胃功能健全，那么，又怎样才能使脾胃的功能好呢？

1．饮食有节

首先要注意饮食的量。《黄帝内经》里说：“饮食自倍，肠胃乃伤”。意思是吃得太多了，会损伤脾胃功能。对于老年人来说，应少食多餐，既保证营养，又不伤脾胃。其次，饮食宜清淡，中老年人不宜多吃肥腻、油煎、过咸的食物，一定要限制动物脂肪，可多吃一些豆类的食品和新鲜蔬菜、水果。此外，饮食宜温、熟、软，宜食用软食，忌食黏硬不易消化的食物。

2．避免不良情绪的刺激

中医养生学认为，忧思伤脾，即过分的忧愁或思虑，会损伤脾的消化吸收功能。正如《黄帝内经》里所说：“愁忧者，气闭塞而不行。”这里的气，即指脾气。脾气郁滞不行，不能运化，水谷精微就达不到四肢，造成身体滞重、倦怠。俗话说，只有睡得着，才能吃得香，这是因为良好的睡眠能使中枢神经系统兴奋与抑制的功能更加协调，而神经系统功能良好，支配胃肠功能的副交感神经才能发挥应有的作用。

3．常叩齿咽唾

牙齿和唾液对人体的消化吸收功能、即对脾胃有极大作用。很难想象，一个牙齿不好，唾液缺乏的人，它的脾胃功能不受影响。因此，健脾胃，要保持牙齿功能正常和正常分泌唾液。晋代著名养生学家葛洪说：“清晨叩齿三百过者，永不动摇。”具体做法是：屏除杂念，全身放松，口唇轻闭，然后上下牙齿有节律地互相轻轻叩击。唾液，古称为“金津玉液”，自古流传着“白玉齿边有玉泉，涓涓育我渡长年”的谚语，认为口中津液充盈，是健康长寿的保证。咽唾的方法是，晨起漱口之后，宁神闭口，先叩击36次，然后咬紧牙齿，用舌在口腔中四下搅动，不拘次数，以津液满口为度，再分3次缓缓咽下。

饭后摩腹散步，不要吃饱饭就躺在床上，应牢记德国著名哲学家康

德先生的名言："床是病窝"。唐代大医学家孙思邈说："平日点心饭讫，即自以热手摩腹，出门庭行50～60步。"若能长期坚持，对调整胃肠功能，促进食物的消化及吸收，防治消化不良和胃肠道慢性疾病大有益处。

4．常吃一些"健脾和胃"的药膳

（1）扁豆粥（《延年秘旨》）配方：白扁豆20克，粳米50克。

功效：健脾和胃，清暑化湿。

制作：将干的白扁豆用温水浸泡一夜，取出，与粳米同煮为粥，以白糖调味。

服法：每日2次，早晚服食。

按语：扁豆为豆科植物扁豆的嫩荚壳及种子，种子有白、黑、红褐数种。白色者为白扁豆，可食可药，每100克白扁豆含蛋白质22.7克，脂肪1.8克，糖57克，钙46毫克，磷52毫克，铁1毫克，锌2.44毫克，泛酸1232微克。

《药品化义》谓扁豆"味甘平而不甜；气清香而不窜，性温和而色微黄，与脾性最合……为和中益气佳品"；又善清暑化湿。但白扁豆味轻气薄，单用恐力弱，故将健脾益胃，补中益气的粳米，与之相配，两相合用，而起健脾和胃，清暑化湿之效。适用于脾胃虚弱，暑湿内蕴所致的不思饮食、反胃呕吐，或泻下不止、食积痞块者食用。

（2）粟米粥（《饮食辨录》）

配方：粟米50克。

功效：健脾和胃。

制作：粟米淘洗干净，加水煮粥，可以白糖调味。

服法：每日2次。

按语：粟米又称小米、谷子、粟谷，为禾本科植物粟的种仁。每100克食部含蛋白质9.7克，脂肪3.5克，糖72.8克，钙29毫克，磷240毫克，铁4.7毫克，胡萝卜素0.13毫克，维生素B10.57毫克，维生素B20.12毫克，维生素PP 1.6毫克。

粟米味甘咸，性偏凉，粟米与大米功效略同，长于健脾和胃。而其性较凉，更适合于脾胃虚弱，并有内热者食用。

如果平素消化力弱，不思饮食，又有腹泻时，可先将小米炒黄，再加水煮粥，不但能健脾消食，还有止泻之功。

（3）甘薯粥（《随息居饮食谱》）配方：甘薯干20克，粳米50克。功效：健脾养胃，补中益气。

制作：甘薯干洗净，切碎与米同煮为粥。或用鲜甘薯50—100克，切块，与米煮粥。

服法：每日2次。

按语：甘薯为薯科植物甘薯的块茎，有番薯、山芋、地瓜之称，内心红者称红薯，内心白者称白薯。甘薯含蛋白质、脂肪、糖、膳食纤维、胡萝卜素等营养物质，一般来讲，红薯中胡萝卜素要多于白薯。甘薯因含糖较多，可代粮充饥，我国南方某些地区常以它为主食。

不论红色、白色甘薯性味皆甘平，均有补益脾胃的作用，又得粳米

相助，“味美益人，惟性大补”，老幼妇孺皆可食之。

（4）豆腐鱼头（民间验方）

配方：鳙鱼头1个，大葱适量，豆腐250克，生姜适量，黄酒适量，食盐适量。

功效：健脾胃、益脑髓。

制作：鳙鱼去鳃、洗净。先用油煎鱼头，然后投入豆腐、葱姜、黄酒、食盐、小火烧煮至熟。

服法：佐餐食用。

按语：鳙鱼为鲤科鳙鱼的全体，其特点头大，约为体长的1／3，俗称胖头鱼。鳙鱼头富含胶质、肉质肥润，配以豆腐成菜，风格独特，味道鲜美，为鱼菜之佳品。

鳙鱼头，味甘性温，有暖胃补虚功效。（《本草求原》）谓其能“去头眩，益脑髓，老人痰喘宜之。”

豆腐，味甘性凉，健脾益气，生津润燥，清热解毒。鱼头配豆腐，而成健脾胃，益脑髓之方。经常食用，有益于健脑益智。

5．常吃一些能健脾和胃的药物和食物

（1）糯米：又称江米，性味甘温，能温补脾胃，对于因脾胃气虚所致的泻泄，以及身体虚弱效果较好；糯米又能健脾益气，可用于气虚所致的自汗、妊娠腰腹坠胀、劳伤后气短乏力等症。具体应用如下：用糯米、红枣适量，煮粥食用，可治阳虚所致的胃脘隐痛；用糯米、莲子、大枣、淮山药一起煮粥，熟后加适量白糖食用，有健脾胃的作用。对于脾胃虚所致的泻泄，食后即泻，泻下不消化食物之症，糯米酒煮沸后加入鸡蛋煮熟食用，为产妇和身体虚弱的很好补益之品。

（2）狗肉：性味咸温，既能补肾阳，又能补脾阳，凡脾胃虚寒、中气不足引起的胸腹胀满、水肿、疟疾等病人皆可服用本品，一般炖熟服，或与米、盐、豉等煮粥服，但阴虚火旺及热病后忌服。

（3）羊肉：性味甘热，能温补脾胃，可用于由于脾胃虚寒所致的反胃，身体瘦弱、畏寒等症，如用肥羊肉，去脂膜，蒸熟或煮熟、切片，加姜、蒜、酱油、盐等调料拌食之，有温补脾肾的功效，可治疗阳痿，畏寒喜热，夜尿多，反胃等症；若产后血虚有寒之腹中疼痛或血虚经寒之腹痛、月经痛等症，可用羊肉250克，当归30克，生姜50克，水煮，每日1剂，分3次服，亦可根据病情按比例酌减；煮羊肉时，加杏仁易烂、加胡桃则不腥，调料可用大蒜、豆豉、大葱、酱油、生姜、茴香等，本品忌铜器，且不宜与南瓜同食，食则容易使人气滞壅满而发病。

（4）大枣：我国人民一向把枣当作补血佳品，数千年来，小小红枣世世代代为人珍爱。《北梦琐言》曾流传这样一个故事：“河中永乐县出枣，世传得枣无核者可度世。里有苏氏女获而食之，不食五谷，年五十嫁，颜如处女。”虽情节不完全真实，但非无稽之谈。国外把大枣称为“天然维生素丸”，其维生素P的含量为百果之冠，所含磷和钙比一般果品多2—12倍。这是滋血脉，强健脾胃的食品。正如《本草纲目》中说：“大枣气味甘、平、安中，养脾气、平胃气、通九窍、助十二经、补少气、少津液、身中不足、大惊四肢重，和百药，久服轻身延年。”

（5）蜂蜜：味道甜美、营养丰富。希腊人把蜂蜜比做“天赐的礼物”，印度人视它为“使人愉快的和保持青春的药物”。《神农本草经》上赞誉蜂蜜能“安五脏、补不足、益气补中、止痛解毒，除众病，和百药，久服强志轻身，延年益寿”。事实上也的确是这样，蜂蜜含果糖39%，葡萄糖34%，这两种单糖均能直接供给热量，补充体液，营养全身。心脏病、高血压、动脉硬化和体虚的人，长期食用蜂蜜，可以营养心肌、保护肝脏，降低血压，防止血管硬化，达到减轻病情，增强体质的功效。

（6）人参：本品为补气要药，被称为补药之王，誉满全球。其食用方法有蒸、煮或与其他药物同用。近代又盛行“嚼化”法，即每日噙化小量人参。据报道，运用此法效果良好，可大补元气，宁神益智，轻身延年。现代研究证明，人参对人体神经系统、循环系统、内分泌系统、物质代谢、免疫功能均有调节作用，可用于防治多种疾病，对老年人有很强的补益作用。每次可服5—10克，但忌食茶及萝卜。

（7）甘草：《神农本草经》载：“久服轻身延年。”经现代研究证明，甘草具有肾上腺皮质激素样功能，可协调物质代谢，能增强机体对恶劣环境的适应能力，并具有抗溃疡、抗炎、抗肿瘤、镇咳、镇痛、降血脂、解毒等功效，因此能够防治多种老年性疾病，从而起到延年益寿的作用。每服2—10克，但胸腹胀满者忌用。

（8）茯苓：此药被《神农本草经》列为上品，谓其“久服安魂养神，不饥延年。”其药性缓和，既可扶立气，又可袪除外来邪气，常服可治疗老年性浮肿，肥胖症等病，并能增强人体免疫功能，以及预防癌瘤，从而起到延寿作用。本品除药用外，还可制成多种食品服用，如茯苓饼、茯苓糕、茯苓粥、茯苓粉、茯苓包子、茯苓酒等，对身体虚弱之人十分相宜。每次可服9—15克，能入汤、丸、膏、散、酒剂，并可煮粥。但茯苓对于中气虚而下陷者忌用。

（9）莲子：莲子的寿命很长，可达千年之久。清代《本草备要》就提到它“落田野中者，百年不坏，人得食之，发黑不老。”莲子被《神农本草经》列为上品，历代许多本草著作均记述莲子可延年益寿。常服丰品，可补肾、健脾、养心，起到抗老的作用。如《寿世保元》的阳春白雪糕，以本品配白茯苓、淮山药、糯米、陈仓米、白砂糖等，蒸熟作成糕，每日食用，最益老人。又如《太平圣惠方》载莲子粉粥，每次取莲子粉15—20克，粳米或糯米100克煮粥，早晚食用，可以治疗年老体弱、慢性泄泻、多梦失眠、夜间多尿等，令人强健。莲子食用时须开水泡过，剥掉外皮，去掉莲心（绿色的胚芽），每服9—18克，人汤，丸、散、粥剂，但脘腹胀满及大便干燥者忌服。

（10）栗子：号称“干果之王”，是我国的特产。栗子含糖及淀粉62%—70%，蛋白质5.7%—10.7%，脂肪2%—7.4%，此外，尚有胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼烟酸、抗坏血酸等多种维生素。正因为如此，《名医别录》把栗子列为上品之药，认为它有“益气、厚肠胃、补肾气”的作用。相传；古时候有位老翁曾患腰脚痿弱病，令其到栗树下，食栗数升，不久便能如常人一般行走。唐代八大家之一的苏辙，晚年曾患了腰腿软的毛病，早晚都要吃一些生栗子，他还寄物抒怀，写一首赞栗诗：“老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方。客来为说晨兴晚，三咽徐收白

玉浆。”若老年肾亏，小便频数者，每日早晚各吃生栗子，2枚，久之亦有疗效。栗子是大众的补品，也是老年人的珍果，但一次吃得过多，“反致伤脾”、有“气滞难消”的害处，故应少吃常服，方能达到健康延年的目的。

（三）补肝脏，濡筋爪

肝与美容的关系亦较密切，原因是肝主藏血，即具有贮藏血液和调节血量的功能。此外，肝又主疏泄，有疏通肝气，调整气血，协助脾胃消化食物的功能，从而保持人的情志活动正常，气血运行通畅，消化功能旺盛。如果肝脏有病，藏血功能异常，既能影响人体的正常活动，也易出现美容方面的病变。

如肝藏血，主筋与爪，而筋和爪与美有关。若肝血充盛，筋膜得到充分濡养，关节运动灵活，给人以健美感；若肝血亏损，筋膜失养，则动作迟钝，运动失灵，自然有损健美。

爪甲的营养来源于筋相同，中医称“爪为筋之余”，肝血充足，爪甲坚韧，透红光泽；肝血不足，则爪甲多软而薄，枯而无光不泽，甚至变形脆裂。

由此可见，肝脏的功能如何，亦直接关系到四肢指甲的美，那么，又怎样补肝脏，其功能才能正常呢？

1．谨防怒伤肝

“怒”是历代养生家最忌讳的一种情绪，它是情志致病的魁首，对人体健康危害极大。怒不仅伤肝脏，怒气还伤心、伤胃、伤脑等，导致各种疾病。《千金要方》指出：“卫生切要知三戒大怒、大欲、并大醉，三者若还有一焉，须防损失真元气。”《老老恒言·戒怒》亦说：“人借气以充身，故平日在乎善养。所忌最是怒。怒气一发，则气逆而不顺，窒而不舒，伤我气，即足以伤我身。”这些论述把戒怒放在首位，指出了气怒伤身的严重的危害性，故戒怒是养生一大课题。

制怒之法，首先是以理制怒。即以理性克服感情上的冲动，在日常工作和生活中，虽遇可怒之事，但想一想其不良后果，可理智地控制自己过激情绪，使情绪反映“发之于情”，“止之于理”。其次，可用提醒法制怒。在自己的床头或案头写上“制怒”，“息怒”、“遇事戒怒”等警言，以此作为自己的生活信条，随时提醒自己可收到良好的效果。再次，怒后反省，每次发怒之后，汲取教训，并计算一下未怒的日子，减少发怒次数，逐渐养成遇事不怒的习惯。

2．常吃一些补肝益肝的药膳

（1）归参鳝鱼羹（《本经逢原》）

配方：鳝鱼500克，党参15克，当归15克，葱姜适量。功效：补虚

损，除风湿，壮筋骨。

制作：鳝鱼去头、骨及内脏，洗净，切成丝；当归、党参用纱布包扎；锅内放入鱼丝、药包，添水适量，煮作羹。捞出药包，以盐和葱姜调味。

服法：佐餐食用。

按语：鳝鱼为鳝科动物黄鳝的肉或全体，栖于河道、湖泊、沟渠及稻田中。分布很广，除西北、西南外，全国各地均有。味道鲜美，营养丰富，是人们喜爱的水产品之一。据分析，鳝鱼食部每100克含蛋白质18.8克，脂肪0.9克，钙38毫克，磷150毫克，铁1.6毫克。

鳝鱼味甘性温，善“补五脏，逐十二风邪，治风湿”（《食疗本草》）。并“治痨伤，添精益髓，壮筋骨”（《滇南本草》）。配以人参、当归，气血双补，扶助正气。全方具有补虚损、除风湿、壮筋骨的作用，适用于气血虚弱、风湿痹阻、四肢疼痛、无力之症。

（2）淡菜汤（民间验方）

配方：淡菜干50克，食盐适量。功效：补肝肾，益精血壮肾阳。制作：菜洗净，冷水下锅，煮至熟烂汤成，以食盐调味。

服法：佐餐食用。

按语：淡菜为贻贝科动物厚壳贻贝和其他贻贝类的肉。又名壳菜、红蛤、珠菜。主要产于黄海、渤海。捕得后，取肉，鲜用或加工为淡菜干。每100克淡菜干含蛋白质59.1克，脂肪7.6克，糖13克，钙277毫克，磷864毫克，铁24.5毫克，维生素B2 0.46毫克，维生素PP 3.1毫克。

本品味咸，性温，煮汤食之，味道鲜美。长于补肝肾，益精血，壮肾阳，理腰脚，是阴阳俱补之品。适用于阴阳两虚、阳痿、早泄、遗精症，作用平和，久服方可见功。

（3）罗布麻叶茶（《心脏血管疾病》）配方：罗布麻叶500克，鲜茉莉花适量。

功效：平肝安神，强心利尿，降压降脂，延年益寿。

制作：将罗布麻叶加工洗净，用温水湿润，12—21小时（夏天置低温处）后搓成条状，加温干燥。把干燥好的罗布麻叶与鲜茉莉花一同放置于密闭容器内。熏24小时，将花除去，置于50—600C温度中烘5—10分钟（烘去茉莉花带入的水分）取出，分装。每袋13.5克。

服法：每日1／3袋，开水冲泡，代茶饮。

按语：罗布麻叶原产于新疆，为夹竹桃属罗布麻植物的全草。味苦辛，性微寒。功效清火平肝，止咳平喘，润肠通道。

（4）黑牛髓膏（《饮膳正要》）

配方：黑牛髓250克，蜂蜜250克，鲜地黄汁250克。功效：滋阴填髓，肥人健骨。

制作：将黑牛髓、鲜地黄汁、蜂蜜混合搅拌，上火煎熬成膏。服法：每次1匙，温黄酒调服，每日2次。

按语：方中黑牛髓为牛的骨髓，味苦性温，填骨髓，续绝伤，益气力；鲜地黄味甘，性寒，养阴清热，凉血止血；蜂蜜甘平，滋阴润燥，补中益气。3物制膏，具有滋阴填髓，肥人健骨的作用，故原方谓可“治肾虚弱、骨伤败、瘦弱无力”之症。可作为脊骨劳损或外伤而消瘦者的辅

助食品。

本品得温黄酒送服，滋补而不滞腻。

（5）肉丝炒芹菜（《食宪鸿秘》）

配方：芹菜500克，猪瘦肉200克。

功效：平肝，清热，利水，防癌。

制作：芹菜洗净，切成细丝，入开水锅焯过，捞出，待用。猪肉切成丝，锅内油热时，先炒肉丝，后下芹菜翻炒至熟以食盐调味。

服法：佐餐食用。

按语：芹菜属根茎类蔬菜，含膳食纤维较多。膳食纤维是指食物在人肠道内能耐受消化酶的作用，但可被细菌酶分解的植物性物质。因不能为机体利用，多年来不被重视。从20世纪70年代以来，其保健意义才日益引起人们的注意。据联合国卫生组织对23个国家的调查，表明膳食纤维的摄入量与肠癌的发生率呈负相关。以芬兰和丹麦为例，两国同处北欧，而芬兰结肠癌发生率明显低于丹麦，这主要归功于芬兰人摄入膳食纤维多的缘故。

膳食纤维可以影响大肠细菌活动，使大肠中的胆酸致癌物生成量减少；另一方面借其充盈作用，稀释肠内有毒物质；或刺激肠道蠕动增加，缩短粪便通过肠道的时间，减少致癌物与肠黏膜长时间接触，从而防止可能产生的癌变。

经常食用芹菜不仅可以预防结肠癌、直肠癌，对高血压、高血脂、便秘者也有益处。

（6）鸡骨草田螺（民间验方）

配方：鸡骨草30克，田螺250克。

功效：清热利湿，舒肝止痛。

制作：先用清水养田螺24～48小时，勤换水以去除污泥，取田螺肉洗净，与鸡骨草一起作汤。

服法：佐餐食用。

按语：鸡骨草为豆科植物广东相思子的带根全草。味甘淡，性微寒，含相思子碱、胆碱、甾醇、黄酮甙等成分。能清郁热，舒肝气，和脾胃。近年来发现它降血脂，消炎解毒作用显著。临床常用的降血脂药“鸡骨草丸”就是以它作为主要成分的。田螺，味甘，性寒，含有蛋白质、脂肪、糖、多种无机盐和维生素。解酒毒、利湿热、治黄疸。两者配伍，清热利湿，舒肝止痛。民间常用于黄疸型肝炎，慢性肝炎，脂肪肝，肝硬化和早期肝癌的防治。

本品性寒，脾胃虚弱者不宜食用。

3．宜常吃一些补肝益肝的药物与食物

（1）牛奶：养生名著《寿亲养老新书》里说：“牛奶最宜人，平补血脉、益心、长肌肉、令人身体健康、面目光悦、志不急，故为子者常须供之，以为常食。”著名经济学家马寅初活到101岁，其长寿经验中，重要的一条就是坚持喝牛奶，其他方面的饮食注意控制，而牛奶不能断。中医养生学认为，牛奶能补虚损、益五脏，凡病后体弱、虚劳瘦、食少、噎嗝反胃，均可做滋补食疗饮用。此外，牛奶久服或人药剂中，

有生津利肠、润泽肌肤的功效，可用于治消渴、便秘、皮肤干燥等症。现代医学认为，牛奶为富含蛋白质食品，含8种人体必需氨基酸，尤以植物蛋白质所缺乏的蛋氨酸和赖氨酸最为丰富。其胆固醇含量比肉、蛋类都低，每百克仅含13毫克。在东非，有个玛萨伊部族，那里的人们每日饮奶无度，但他们当中没有高血压和动脉硬化心脏病病人。牛奶还具有预防胃癌的效能，过去日本胃癌发病率很高，占所有癌症死亡率的第一位，而西欧国家则低得多，这与居民食用牛奶及乳制品的数量有关。

（2）龙眼肉：又称桂圆，其肉质细软，液味浓厚，甘甜如蜜，芳香溢口。清代医家王孟英夸它为“果中神品，老弱宜之”。经试验，龙眼肉有一定的抗衰老作用，因为它有能抑制使人衰老的一种酶的活性，这种酶是近年发现的一种黄素蛋白酶，其活性升高可加速机体的老化过程。龙眼肉中还含有丰富的蛋白质和维生素C等，故龙眼肉是不可多得的抗老补品。梁代陶弘景在《名医别录》中指出，龙眼肉久服“轻身不老”。在我国医药典籍中，还记载了不少龙眼肉抗衰老的药膳，很有实用价值。

（3）当归：当归之名，有如唐诗“胡麻好种无人种，正是归时又不归”之旨相似。因为当归调血，为女科之要药，有妇女思夫之意，故名当归。现代研究认为，当归有提高全身代谢的效能，可保护肝组织，调节心率和血压，改善动脉粥样硬化斑块的病理过程，调整中枢神经的抑制与兴奋的平衡，且有镇静、镇痛、消炎之作用，可用于冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、高血脂症、动脉硬化症、脑血栓形成等老年常见病，起到延年益寿的作用。每服3—15克，可入汤、丸散剂，又可浸酒、熬膏。但脾湿中满及大便溏泄者慎用。

（4）何首乌：本药历来被中医视为延年益寿的珍贵中药，相传本药因名叫何首乌的人服用长寿130岁仍发黑而得名。历来成方如七宝美髯丹、长生不老丹、延年益寿丹、延龄广嗣丸、延寿丹等，均以何首乌为主要药物。现代医学认为，何首乌之所以有延年的作用，是因为它含有卵磷脂的缘故。这种卵磷脂与人体的生长有着密切的关系，可强壮神经，降低血脂，并能缓解动脉粥样硬化的形成。老年人常吃首乌粥，对防治心血管系统的疾病很有帮助。何首乌可以鲜用、生用，还可以炮制而用。何首乌煮鸡蛋是简便易行的药膳食品，即用何首乌60克，鸡蛋两只，加水同煮，蛋煮熟后去壳取蛋再煮片刻吃蛋饮汤。可治血虚体弱、头晕眼花、须发早白、脱发过多、未老先衰等，尤其适于“虚不受补”的人，何首乌每服10～15克，但大便溏泄及痰湿盛者忌用。

（5）胡萝卜：在西方被视为菜中上品，荷兰人还把它列为“国菜”之一。其富含胡萝卜素，1分子的胡萝卜素分解可得2分子的维生素A，因之被称为维生素A原。美国的科学家发现，维生素A供给量低的人群癌症发病率比正常人要高出2倍。胡萝卜中的木质素，也有提高机体抗癌免疫力和间接消灭癌细胞的功用。胡萝卜还含有9种氨基酸，其中人体必需氨基酸占5种，尤以赖氨酸含量多而著称。有的科学家指出，日本人的长寿与常吃胡萝卜有关。中医学认为，胡萝卜生或熟食能补气生血，凡久病劳损、老幼体虚者，皆宜常食。食胡萝卜还有健胃行气消食作用，凡脾虚食停、气滞不畅，症见胸满脘闷、食欲不振，以及久痢不愈者，可做辅助食疗。此外，本品还能解毒透疹，能透麻疹、疗水

痘，并可治疗百日咳。

（6）芝麻：亦称胡麻，是传统的滋养强壮品。《名医别录》列为上品，并称“八谷之中，惟此为食。”据《神仙传》记载，一位姓鲁的妇女，虽年逾八旬，仍“甚少壮，日行三百里，走及獐鹿”。究其养生之术，常年服食以黑芝麻为主做成的糕饼，是一主要原因、中医养生学认为，黑芝麻长于补益肝肾，养血益气，故能乌须黑发，强壮筋骨，补虚生肌，滋养五脏，对身体虚弱、须发早白、少血无力者均可作为辅助食品。

（7）枸杞：本品甘平，能养阴补血，益精明目，久服延年益寿。现代药理研究证明，枸杞有抗脂肪肝，拟胆碱样作用；根皮煎剂有降血糖作用；对恶性肿瘤病人，能提高其巨噬细胞吞噬率及T淋巴细胞转化率，具有调节免疫功能的作用。临床多用于老年性疾病及虚损性疾病。对枸杞有延寿作用的认识由来已久，在殷代的甲骨文《诗经》、《山海经》中均有记载。历代《本草》还述及其有明显增强人体性功能的作用，故民间有“去家千里，勿食枸杞”之说。每服6～18克，可煮粥、嚼服，但外感邪气、脾虚夹湿者忌服。

（8）白芍：本品苦酸、平，功能养血敛阴、柔肝止痛、平肝阳、延年益寿。现代研究证实，白芍药含有芍药甙，具有扩张冠状动脉、止痛、降压等作用，适用于老年常见的冠心病、心绞痛、高血压等病症，与当归、川芎、熟地相配，适用于血虚阴亏而致的月经不调、崩中漏下、带下、消渴等证。每服6—30克，但虚寒泄泻者忌用。

（9）山茱萸：本品补肝肾、涩精气、固虚脱、强力长年，是中医长寿植物药。近代研究证明，山茱萸有对抗化疗、放疗的副作用，提高机体免疫功能的作用，被视为抗老延寿中药。如《扶寿精方》的草还丹，以山茱萸、破故纸、当归、麝香为蜜丸，有益元阳、补元气、固元精、壮元神的效果。每服10～30克，可人煎、丸、散剂，亦可浸酒、熬粥服用，但命门火旺及素有湿热者忌用。

（10）乌骨鸡：又叫乌鸡，为滋补强壮之品。若与丝瓜、鸡内金共煮汤，加盐和调料食用，可用于血虚经闭的调治；若在乌鸡腹内放入当归、熟地、白芍、知母、地骨皮，并用线缝好，煮熟后去药食肉，可治疗阴血不足所致的月经不调、潮热、盗汗等证；亦可和冬虫夏草、淮山药共煮汤用，可治虚劳。此外，本品可补肾益肝，用于肝肾阴虚所致的遗精、白浊、带下、月经不调等症。

（四）四肢美要符合人体美要素

1．均衡

人体均衡美的第一个含义就是比例。从总体上说，身体各部分的发展要符合一定的比例。人体的恰当比例关系是千百年来正常人体作用于人类视觉所形成的一种习惯性的典型美。比如，我国青少年坐高与身高的比例约为0.46：1.0／0.618作为一种形式美的著名法则，广泛用于建

筑和绘画中，它也适用于人体之美。其实，0.618已经在人体美中闪光，一般说来，从头顶到肚脐，与肚脐到脚底的长度之比，接近0.618。躯干的宽度与长度之比近似于此值，上下臂的长度约为大小腿长度的0.618。男子头发分为两边，其界线在0.618处最美。

人体均衡美的第二个含义就是协调。莱因说过一句话："身体美产生于一眼就能够全面看到的各部分协调的结果。"人的一举一动，一颦一笑都是协调的，如走路时左腿向前迈出，右手则同时向前摆动，左手向后摆动，动作协调自如。如果左腿向前迈出，左手跟着向前摆动，右手向后摆动，这就显得十分别扭，使人觉得滑稽可笑，丝毫不会给人以美感。笑时，面部各器官仍保持原有的位置，如果五官搬家，也不能给人以美感，甚至使人觉得是个举止不端庄的人。

一个协调的体型会给人两种感觉：竖看有直立感，横看有开阔感，这种协调不仅包含着人体各部分长度、围径和体积的协调，也包含色彩、光泽以及姿态，动作，乃至神韵的协调。

2．对称

人的形体构造，在其外部形态上者都呈现了自然的对称，如左右两眉、两眼、两耳、两侧牙齿，两侧胸廓以胸骨为中线，两肩、四肢以脊柱为中线，都是均衡对称的。人体的这种自然美，可谓巧夺天工，倘若遭到破坏，便会出现失衡，不仅影响美感，而且轻则给生活带来不便，重则失去自理能力和劳动能力。

人体的对称是左右对称，即从正面或背面看身体左右两侧要平衡发展。在正常立位和坐姿时，人的对称轴一定要和地面保持垂直。控制这条对称轴的主要部位是人的脊柱。脊柱的偏斜，扭曲，必然破坏对称。要保持身体几条横线的水平部位，除两肩，两乳头，两髋，两膝，两外踝之间的连线都要和地面保持水平外，人的面部器官和四肢也要达到对称。

由此可知，对称是人体美的一个重要因素，人的形体构造的对称，体现了人体的平衡美感。尽管人体内的某些脏器虽"不对称"，但在整体上仍然符合平衡原理，如心脏位于左侧，而胃的大部分却位于右侧，如此布局方能更好地完成人体的正常生理活动，保持人体美。当然，绝对的对称并不美观，会给人造成呆板和僵硬的视觉效果。人的细微部分的不对称，可以使人生动活泼起来，人们正是利用这一原理进行修饰的，如发型，装饰品，使左右稍有变化，从而使对称变得活跃而有风采。

3．对比

人的体型必须符合对比美的规律。所谓对比美，是指人们审美欣赏中，常常会遇到两种不同的事物并列在一起，由于它们之间的差异和衬补，使事物显得更美了。如人的体型要符合自己的性别特征，这是一种隐形的对比，即女子应柔美，需符合女性的阴柔之美。若女子像"假小子"，则不会使人产生美感，这表现在男子对凶悍粗壮的女子有几分惧怕

和厌恶。可见，人的体型一定要符合性别的对比。又如，躯干和四肢的对比，躯干是人的枢轴，应该给人一种稳定的感觉；四肢是人的运动器官，该给人一种灵活的感觉，若躯干飘忽、四肢僵滞，人显然不会美，只会给人工种弱而笨的感觉；还有上下肢，下肢要求有粗线条，稳定的结构，上肢则要求有细线条，多变的结构。正如画国画，下肢可以几笔重线带过，上肢则需工笔细描。如画法颠倒过来，就会头重脚轻，失去了稳定感。当然，强调对比美，还应注意人体上要有适量的过渡色和中间地段。如果失去了这个逐渐变化的过程，就会变得非常生硬而毫无美感可言。

4．曲线

曲线美有动态与静态之分，当人一颔首，一回眸，一举手，一投足，一扭身，一仰合，身体的各条曲线就动了起来，加上衣裙的飘摆，变化无穷，千姿百态，更增加了曲线美的魅力，这就是动态的曲线美。但运动状态中的曲线美是自然形成的，不能刻意追求，如有人走路时故意水蛇般地扭动臀部和腰肢，结果非但未获得曲线美，反而有卖弄风骚之嫌。

静态曲线美主要表现在两个方面：一是线条的起伏对比恰到好处；二是轮廓流畅，鲜明，简洁。既往，人们评价肥胖与健康的关系时，只考虑脂肪总量，而忽视了脂肪分布。一些少女腰身纤细，腹部平坦，到了青春发育期，胸部和臀部脂肪开始沉积，表现为乳房丰满，臀部浑圆，大腿肌肉发达，体重也相应增加。这种变化，不能视为肥胖，而是女性特有的曲线美，是健康的表现。画家在画人体素描时，总是把身体的各个部分先用正方形、长方形、三角形或梯形等作为基本构图先画在纸上，然后用曲线将这些图形修匀，最后再用曲线将各个图形连接成整体。正是这些曲线使人物生动起来，并具有美感。因此，大家在评价人的体型时，总喜爱用线条美，曲线美这样的字眼。一般地说，女子的曲线是纤细连贯的，从整体来看起伏较大，从局部来看则是平滑流畅的，而男子身体的曲线则是粗犷刚劲的，从整体来看起伏较小，从局部看由于肌肉块的隐现而有隆起。总之，男子的曲线要显示出力量之美，女子的曲线要显示出柔润之美。

（五）针刺与四肢美

所谓针刺美容，就是用针刺激一定的穴位，运用迎、随、补、泻的手法以激发经气，使人体的新陈代谢旺盛，四肢的血液循环加快，而达到美容目的的一种手法。

1．四肢部美容穴位

（1）合谷：位于手背第1—2掌骨之间，约平第2掌骨中点处；取穴

时，一手的拇指指骨关节横纹放在另一手食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下取穴；本穴位的功能：疏风清热、镇痛通络，润面泽颜，对头面五官疾患、热疖、痤疮、荨麻疹、风疹有效。可直刺0.5～1寸（1.8—2.5厘米），可灸。

（2）曲池：位于肘横纹外端与肱骨外上髁连线的中点处；取穴时，屈肘成直角，在肘横纹桡侧端凹陷处取穴。本穴位的功能：祛风解表、调和营卫、除疹止痒，可用于瘾疹、脂溢性皮炎、荨麻疹、痤疮。若治荨麻疹，配伍足三里、膈腧、血海效果更好。直刺0.8—1.5寸（2.0—3.8厘米），可灸。

（3）足三里：位于犊鼻穴下3寸（7.6厘米），胫骨前嵴外开1横指；取穴时，正坐或仰卧屈膝、于犊鼻穴直下3寸（7.6厘米），距胫骨前嵴约1横指，当胫骨前肌上取穴；本穴位的功能：健脾和胃、调补气血、健体美容，对虚劳羸瘦、面部皱纹、面色萎黄、痤疮有较好的疗效，若配曲池可治荨麻疹。直刺0.5—2寸（1.8—5.1厘米），可灸。

（4）血海：位于髌骨内上缘上方6.7厘米处；取穴时，病人屈膝，医者以左手掌心按于病人右膝髌骨上缘2—5指，向上伸长，拇指约呈45°斜置，拇指尖下即是穴位。本穴位的功能：调和气血、散风祛湿，适用于湿疹、荨麻疹、蝴蝶斑、斑秃、面部色素沉着。可直刺0.8～1.5寸（2.0—3.8厘米），可灸。

（5）三阴交：位于内踝高点上方3寸（7.6厘米）、胫骨内侧面的后缘上；取穴时，正坐或仰卧，沿内踝尖直上3寸（7.6厘米），于胫骨内侧面后缘取穴；本穴位的功能：健脾化湿、疏肝益肾，对不孕、痤疮、脱发、脂溢性皮炎、黑变病有效。直刺1～1.5寸（2.5—3.8厘米），可灸。

2．针刺美容方法

（1）皮肤增白：可针刺足三里、合谷、公孙、太冲、神门、心腧、肝腧、脾腧，留针每次30分钟，10次为1疗程；亦可用毫针刺行间、太冲，体质强者用泻法，虚者用补法。

（2）祛皱，增加皮肤弹性：可针刺心腧、肝腧、肾腧、行间、三阴交、照海、足三里、合谷、中脘、风池、丝竹空、太阳、瞳子髎，留针30分钟，隔日1次，10次为1疗程。

（3）皮肤红润：可针刺心腧、小肠腧、肝腧、神门、关元、太溪、血海、膈腧、太冲、合谷、内关，留针30分钟，隔日1次，10次为1疗程。

（4）青春常驻：可针刺足三里、三阴交、太溪、关元、心腧、肝腧、肾腧、关元腧，针刺并留针30分钟，隔日1次，10次为1疗程。

3．针刺美容原则

（1）取穴配穴。由于针刺美容的最大特点是在于全身调整，因此，必须局部与全身取穴相结合，方有较好的疗效。局部取穴可以通经

活络，改善循环，促进表皮细胞新陈代谢，以消除斑点、斑疵，并能增强肌肉弹性；而全身取穴则着重于平衡脏腑，调节各系统的功能，以达到美容的目的。

单穴与组穴：治疗时可选用单穴，亦可选用几个穴位为一组进行。若欲增强某一方面功能者，可用单穴，以突出其效用；欲调理整体功能者，可选用一组穴位，以增强其效果。

近穴与远穴：近穴，即近端取穴，是指选用待改善皮肤的局部来美容的取穴方法。中医认为，每一个腧穴都对所在部位的局部及邻近部位有治疗和保健作用，如针灸巨髎和迎香穴可防治颧部色赤，而刺太阳穴能在一定程度上延缓眼角鱼尾纹的产生。

远端取穴是指选取远离颜面部位的腧穴以美容的取穴方法。尤其是十二经脉在四肢肘膝关节以下的腧穴，不仅能防治局部病症，而且能防治本经循环所涉及的远隔部位的组织器官脏腑的病症，有的甚至有影响全身的作用。如合谷穴不仅能防治上肢病症，而且能防治颈部和头面部病症。若治口角皱纹，可取本经足阳明和胃经的足三里穴。

（2）用针要领。美容保健，施针宜和缓，刺激强度宜适中，不宜过力。一般来说，留针不宜过久，得气后即可出针，针刺深度也应因人而异，对年老体弱者，进针不宜过深；形体肥胖者，则可适当深刺。

（3）禁忌。凡遇过饥、过饱、醉酒、大怒、大惊、劳累过度等情况，不宜针刺，孕妇产妇不宜针刺。

（六）上肢美技巧

1．胳臂运动

手臂松弛难看，是肌肉无力、紧张度降低和脂肪沉积的结果。只要增强肌肉组织，提高其紧张度，减少皮下脂肪，就能使手臂匀称，优美起来。下面一套手臂运动既能使松弛无力的手臂变得匀称、结实、有力，又能使瘦弱的手臂变得丰满圆润。

第1节：站立，两臂屈肘成90度角，前臂平举，两手正握悬吊哑铃的短棍；两手向下旋转木棍卷起哑铃直至疲劳。

第2节：距墙50～60厘米站立，手撑墙面稍低于胸的地方，手臂、手指伸直；推墙，拉长前臂肌，如没有感觉，则将手撑的位置再降低一些，保持15—20秒。

第3节：站立，两脚与肩同宽，两肘带动肩向后上方提，同时吸气，然后向前、向下，两臂放松伸直并呼气；紧接着向前、向后，做正、反方向提肩绕环，向前时吸气，向后时呼气。

第4节：站立，两脚同肩宽，右臂上举，尽力靠近耳部；左臂向后下方伸；右臂在头上用力下振，连续5次，换左臂上举，动作同上。第5节：站立地上，右臂上举，手心向内，向左体侧屈，同时左臂用力向下伸；右臂在头上用力下振，连续5次，将左臂上举，动作同上。

第6节：坐凳，正握哑铃，前臂放在膝上，腕关节用力向下屈伸15

—20次。

第7节：距墙50～60厘米站立，手臂伸直，手背撑在墙上稍高于眼的地方，轻轻压墙，使前臂处侧肌拉长，如没有感觉，可将手抬高一些，保持15—20秒。

第8节：站立，上体前倾，两手持哑铃自然下垂，两手同时转动，每只手做20～25次。

第9节：以树枝或屋内悬吊一物为标志，两手分别用力向上摸，摸不到的话，可以踮起脚尖摸；一手摸后，换另一手再摸，直到胳臂酸沉为止。

第10节：两腿直立，两脚叉开，两臂由体侧向上抬起，和身体成90度角，如同飞鸟展翅，随即放下，然后再向两侧展开，反复50次左右。

2．上肢健美操

（1）双腿开立与肩同宽，直臂握拳交叉于胸前，然后双臂同时向两侧打开，再向身后交叉，反复8次，此动作在上肢，胸部训练中非常重要（图1之1，2，3）。

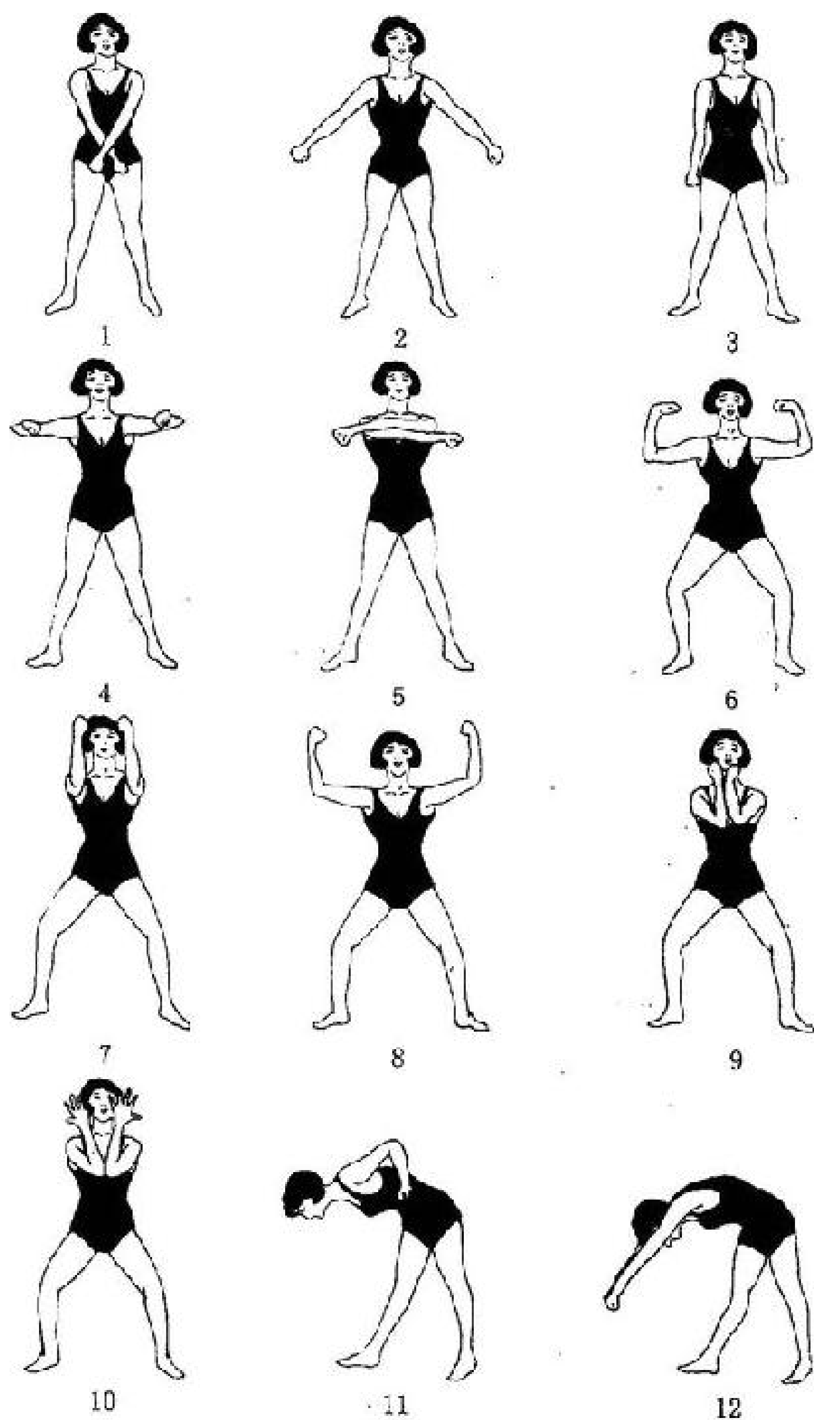


图 1　上肢健美操

（2）双腿开立略宽于肩部，双臂屈起抬平，大臂与肩平齐，用力

内交叉屈臂于胸前，使背部充分拉伸，反复16次，此动作对大臂及肩背训练有利（图1之4，5）。

（3）双腿开立略宽于肩部，屈臂屈膝，掌根朝上，用力上推同时双膝直立，双臂伸直，反复16次，此动作对腿前侧肌群及大臂有较好的训练效果（图1之6）。

（4）双腿开立略宽于肩部，屈膝屈臂，双手握拳，大臂与肩平齐，小臂内扣再打开，反复16次，此动作对大臂及胸部训练非常有益（图1之7，8）。

（5）双腿开立屈膝，双臂曲起胸前并齐，握紧双拳，肘部为轴用力张开5指，肘部紧贴在一起的同时小臂尽量左右分开，此动作对小臂、5指训练非常有效，反复16次（图1之9，10）。

（6）身体倾向一侧，双脚直立，双臂自然前伸，背部弯曲放松，握拳后拉双臂，双拳回于腰间，反复8次，再换另一个方向，此动作对大臂训练非常重要（图1之11，12）。

3．健臂练习

缺乏锻炼会削弱手臂肌肉的力量和弹性。下面介绍一种简单的锻炼方法，只要备一副1—3磅重的哑铃，每日花3分钟时间，一个月练下来，您会拥有一双更结实而有力的臂膀。

（1）加强腕部与前臂力量：坐或站立，一手叉腰，一臂屈肘于体侧，前臂与地面平行，手正握哑铃，腕部慢慢下屈，再拉起，重复15次，换手做相同动作。

（2）使上臂更结实：直立或坐在椅子上，膝关节放松，双臂上举，重复15次；然后放下手臂，抖动放松后，再做工5次以上，垂臂抖动放松。

（3）直立俯撑：面墙站立，保持一臂的距离，臂前平拳手扶墙，屈肘，体前倾，收紧臂肩部肌肉，以增加阻力；用力推身体如同做俯卧撑一样，重复30次。

4．手臂健美练习

手臂是女子外表重要组成部分，一双优美、匀称、有力的手臂，对女子的健美体型来说，可谓锦上添花，且极富表现力，而这样的手臂靠化妆是得不到的，必须进行生气勃勃的锻炼。

这套练习每周做两次，但要有规律。两次练习的间隔不少于1日，也不能多于3日，否则效果不佳，锻炼2—3个月后，可改为每周练习3次，锻炼最好在晚上或下班后进行。

练习要准备一副1—2公斤重的哑铃，一条橡筋带，一根短圆木棍，一条长70—80厘米的绳子；练习前要做好准备活动，如下蹲，摆动臂腿，屈体和转体等即一般的体操练习。

（1）前臂内侧肌锻炼

第1节：坐凳，两手反握哑铃，两前臂平放两膝上，屈腕弯举哑铃

15～20次。

第2节：两脚分立，两手在胸前合掌，指尖向上，向下转动手掌，还原，重复15—20次。

（2）前臂外侧肌锻炼

第1节：坐凳，向上施转木棍卷起哑铃，直至疲劳。

第2节：站立，上体前倾，两手持哑铃自然下垂，两手同时转动，每只手做20～25次。

（3）前侧肌肉锻炼

第1节：两脚分立，持哑铃屈肘，将哑铃举向肩部，变换握法（正握、反握、两掌心相对握）上举，做12—15次，可在一组练习中同时使用各种握法，也可在各组练习中轮流使用各种握法。

第2节：两脚踩在橡筋带中间，双手握住橡筋带两端，两臂同时屈肘拉至肩前，做12—15次。

（4）后侧肌肉锻炼

第1节：两手持哑铃上举，上臂不动，仅前臂做侧后屈运动，做10～12次。两臂同时做。

第2节：距墙1米左右站立，身体前倾，手扶墙，用力推墙，并在胸前拍掌，这个练习对于纠正乳房下垂也很有效。

第3节：站立，上体前倾，两手持哑铃自然下垂，两手同时转动，每只可做20～25次。

5．前臂肌肉的健美

一些女性上臂围够大，可是前臂相对来说较细，看上去很不协调。原因是练前臂肌肉比较艰苦，见效较慢，于是就不想练。殊不知，前臂肌肉发达的人，不仅给人以强健有力的印象，而且在生活、工作劳动和体育锻炼中，都会带来方便。一个人不论穿衣吃饭，还是抡大锤，修钟表都离不开手，而指挥手指和手腕动作的肌肉又全仗前臂肌群。那么，又怎样锻炼前臂肌肉呢？

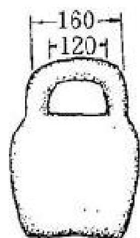
一是采用徒手锻炼的方法：坐姿或立姿均可，两臂前手举，手指用力张开，随即用力握拳，如此一张一握，直至前臂肌肉极度酸胀无力再握拳为止，此为一组，休息半分钟，再练一组。

二是沙袋锻炼法：反弯举、直立、两臂下垂体侧，两手手指向前各握一沙袋，上臂保持不动，前臂向胸部弯起，至不能再高为止；稍停，沿原路线下落，再重做；两臂同时弯起或轮流弯起均可，直至前臂肌肉极酸胀无力为止。此为一组，休息半分钟，接着再练。

6．壶铃健身操

此操登载于《健与美》杂志，由翁仁良编译。以推举、提摆、屈伸、蹲跳等基本动作锻炼不同部位的肌群。

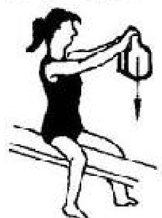
第1节：骑坐在体操凳上（可用矮长凳代替），两手握壶铃（图2之1），位于体前。

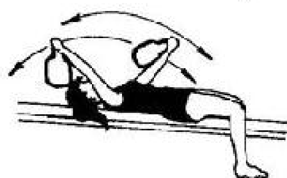


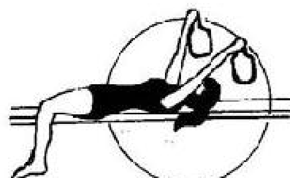


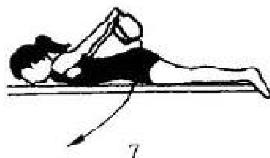


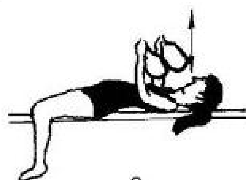












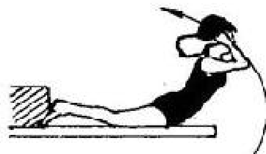




图 2　壶铃健身操

动作：①两手反握壶铃慢速提至胸前（图2之1），静止3—8秒、吸气。②还原、呼气；3—4同1—2，5—8同1—4（由反握改为正握壶铃），共3组，每组10—15次，间隙30秒。

作用：增强肱二头肌、肱桡肌和尺侧腕伸肌。

第2节：坐式同上，两手握铃置于脑颈后，两眼平视。

动作：①深吸气，两手握铃上举，上体保持正直（图2之2）；②两手向前弧摆下，置于体前，呼气；③两手弧摆上举；④还原或预备姿势，共2组，每组10—12次，间隙20～30秒。

作用：增强三角肌、斜方肌和冈上肌。第3节：坐式同上，两手握铃位于体侧。

动作：①左手提铃位于肩侧（图2之3）；②右手提铃位于肩侧，右手回落垂于体侧；3—4同1—2，两手交替提举，呼吸均匀，重复15—20次。

作用：增强三角肌、大圆肌、背阔肌和拇长伸肌。

第4节：坐式同上，壶铃置于体前（间隙35—40厘米），两手垂于

体侧。

动作：①两手握铃直臂提举壶铃至胸前（图2之4），上体不可后仰，静止3—5秒，每组8—10次，间隙30～40秒。

作用：增强肱桡肌、尺侧腕屈肌、拇长屈肌和指伸肌。

第5节：分腿仰卧在凳上，两手各握壶铃位于肩侧。

动作：①两手上举壶铃；②两手握铃后摆；③右手向前弧摆位于腿侧；④左手向前弧摆位于体侧，同时右手向后弧摆至头后（图2之5）；5—8同3—4，重复2次，共3组，每组5—6次，间隙30～40秒。

作用：发展肩带肌和胸大肌，提高肩关节灵活性。

第6节：卧势同上，两手捏铃位于胸侧。

动作：①～④，连续向上推举壶铃4次；⑤两手同时向前弧摆位于腿侧；⑥两手同时向后弧摆至头后；⑦～⑧两臂向前一向下→向后弧摆环绕一圈（图2之6），共3组，每组7～8次，间隙30～40秒。

第7节：并腿站立，两手握铃位于体侧。

动作：①两手握铃上举至肩侧；②两手侧平举；③两臂屈肘，握铃位于头侧；④还原成预备姿势，共3～4组，每组7～8次，间隙20～30秒。

作用：增强肱二头肌、肱桡肌、拇短伸肌和拇短屈肌。第8节：分腿站立，两手握铃位于体侧。

动作：①两臂屈肘，提举壶铃至胸侧；②左臂向体前“冲拳”；③右臂体前“冲拳”同时左臂回至胸侧；④同③两臂轮番向体前屈伸，状似拳击“前冲拳”，共2—3组，每组10～12次，间歇30秒。

作用：提高肱二头肌和肱桡肌屈伸力。

（七）手美技巧

现代女性都已开始注意自己脸部的保护和化妆了，但从美容的整体上来说还包括发式的造型，服饰的佩戴，手部的美化等等。

从另外角度来看，人的双手就像一个橱窗一样，毫不吝啬地将您的一切展现于众，或是精心修饰，或是粗糙不堪。手的保养如何，对整体的美却是有很大的关系，不能顾此失彼。

在人体各个部位中，也许手的运用最为频繁。在生活、工作、交际中，手往往是最直接给人留下印象的。在您动人的容貌下伸出一双不经修饰的手将会令人十分遗憾。

1．戒指美手

手被人们喻为“女人的第二张脸”，而戒指则是这张“脸”上最为普及，同时又最能展现个性的饰物。

现今戒指的种类繁多，大概可分为方戒、字戒、线戒、嵌宝戒、装饰戒等。方戒开面大，具有立体感强的花纹，造型简单大方，棱角分明，适合男性佩戴。线戒是最常见的样戒，又可分为光线戒、钻石线戒

和阔条线戒几种。光线戒是在戒身上刻有菱形、波纹形、弓形或其他几何形，由于刻花具有一定闪光度，故又称之为“刻花闪光戒”，钻石戒一般是在戒身上并列嵌上5颗小钻石，形成流畅精致的造型，显得格外高贵典雅。阔条线戒以方、正为主要特征。字戒即在戒面上刻“福”、“吉”等喜庆祝福字样的戒指。嵌宝戒是镶嵌各类名贵宝石、玉石的戒型。装饰戒则是由仿替素材制作的廉价的时装戒指。

戒指虽小却别致，高贵，它的光辉和颜色有您估计不到的魅力。那么，在色彩缤纷的戒指世界中，哪一种适合您呢？

在自然色系中，白色给人以和谐、均衡的感觉，且易于中和周身上下众多的色彩。白金、钻石、银、珍珠和月光石等是这一色系的代表。

绿色象征着生命和事业充满希望。翠绿可以吸收对人体有害的负能量，而“绿光”则能够加强事业冲动的频率。绿色宝石中的代表是中国的翡翠和西洋的祖母绿。

象征着健康与活力的蓝色宝石有土耳其玉、蓝玉石、青金石等，它们可以为您增添沉着、超俗的气质，而且蓝色宝石还有消炎、避暑、恢复精神的作用。

黄色在中国历史上是神圣尊贵的象征，其中金黄宝石中，钻石表示至尊，刚玉代表贵族，琥珀象征神圣，珍珠和黄金则可显露荣华。

在各色宝石中，红色宝石是最喜气、最有人缘的一种，它总是与美艳、热烈和活力连在一起。这类宝石的代表有红宝石、石榴石和珊瑚等。

在考虑戒指“性格”的同时，还应看它的颜色与您的肤色是否相配。戒指皮肤色搭配协调是很重要的一点。一般说来，白皮肤的人适合戴白金或银戒，纷彩系列的宝石戒则要视衣饰情况而定。皮肤色深的人适合戴黄金、K金及粗一点的戒指，最好避免珍珠、钻石等浅色戒指。

此外，要适合手指形状，不同手指需用不同形状的戒指来搭配。食指是5指中最具主张性的手指，因此，所选戒指要具强烈的存在感和突出的特征，才能与之搭配，戒指的形状宜纵长，嵌的宝石宜大且高。中指属于个性强的手指，加上它位于正中，因此戴的戒指必须有平衡作用，方形、十字形、椭圆形的戒指，都会使左右显得平衡。无名指，被认为是最纤细、最美丽的手指，和它匹配的戒指应典雅、华丽、名贵，纯金、白金、珍珠、钻石的戒指都不错。尾指娇小，应选设计华美甜蜜式样的纤巧款式。此外，手掌大小，手指粗细均对戒指的选配有特别的要求。手形长得粗大的，特别是手指看上去胖而肉墩的，就不适合戴堆砌过多的嵌宝戒，而应选指环式的线戒。手形纤长，手指修长匀称的戴任何形态的戒指都会美丽非凡；但手指若特别细瘦，则应戴纤巧华丽的戒指，任何沉重感的大型戒指都会令之有不胜负担之感。

还有，要与服饰协调。如果您穿上红色的服装，也许您会马上想到搭配红宝石戒指，但事实上两者不仅不配，反而会显得俗不可耐，还不如选用浅蓝宝石，或者金、白金、珍珠戒指。此外，黄宝石戒也与红色相冲突，看起来脏兮兮的，一定要避免。绿色衣服上配绿宝石戒指常常使人感到太个性化，倒不如选用同色系但浓淡有异的橄榄石戒指比较可爱。像黄玉、翡翠也和绿色衣服搭配自然。选择与服饰相配的戒指，您首先要确定是突出整体的效果，还是突出局部戒指的效果。如果是前

者，以选同色偏淡的戒指为佳，如果是后者，以对比色或同色偏深的戒指为好。搭配戒指还要注意协调。若是重叠的搭配，戒指的式样，材质要相宜，多个廉价戒指的组合俗不可耐，远不如一、二枚真品醒目耀眼。如果同时戴两枚戒指，要注意协调中有变化的原则，比如戴一只蓝宝石的戒指再戴一只纯金戒指，会互相衬托令整体感觉更华丽。戒指与手链应在造型上直线搭配直线、曲线配曲线。和手表搭配，也应金配金、银配银，才能魅力大增。当您因过多的首饰难以抉择时，就选戴一枚漂亮戒指吧，那种纤秀典雅，简捷时尚的感觉会平添您的风韵，显示出您不俗的品味。

2．中药美手

采用药物方法，保护手部皮肤，使其滋润滑嫩、洁白红润。下举2方。

千金手膏方（《千金翼方》）：“桃仁、杏仁各20枚（去皮尖），橘核1盒，赤芍10枚，辛夷仁、川芎、当归各50克，大枣30枚，牛脑、羊脑、狗脑各100克”。诸药加工制成膏，洗手后，涂在手上搽匀，忌火炙手。本品有光润皮肤、护手防皱之效。

太平手膏方（《太平圣惠方》）：“瓜蒌瓤100克，杏仁50克”，蜂蜜适量。制作成膏，每夜睡前涂手。本品防止手部皲裂，使皮肤白净柔嫩。富有弹性。

3．14日金指玉手美容法

此法为《健康与美容》杂志介绍的国外对玉手的美容法，有极高的参考价值。

第1日：滋润手指。用在去指甲油的药水中泡过的棉球。洗去指甲上以前的指甲油和所有残余部分，湿棉球要在指甲上放几分钟，直到指甲油变软，然后按同一方向擦去，从指甲底部到指尖，再用一个蘸过洗指甲油水的棉球，把任何残留部分去掉，重复几次。

您的指甲脏了或指甲油褪色了，用质量较好的软物擦涂或用金刚砂板的指甲锉清除指甲，插入切开的柠檬中：反复20次，清水冲净，全干后，用磨合好的金刚砂板轻轻锉指甲，注意只能按一个方向锉。

锉到您想要的形状后，用软物把粗糙的指甲边缘磨平，倒一小碗有肥皂泡的温水，每个指甲涂上角质软化剂，浸泡5～10分钟，用水冲去，趁温用柔软指甲刷清去残留的污垢，用平头的木棒轻轻向后推角质，涂上指甲防固剂，打底一、两层指甲油，一个表层在角质层滴植物油，然后按摩手指，就此完成手的滋润步骤。

第2日，手膜去掉死皮。为软化滋润玉手，可做个手膜，注意只适用于手的上部，避免与角质层和指甲接触，保持一会儿，然后把它擦去或揭去。

第3日，手的按摩。在手上涂上适量的手霜或手油，用画圈动作轻轻按压，按摩每个手指有利腕部，轻轻转动腕部3次，手放松并按摩手

掌，手握紧又松开，反复几次，使手更具有弹性，用薄薄一层指甲清洗剂洗一下，再做修剪。

第4日，糖酸处理。除了水果，糖酸是用于润玉霜和清洗剂中最新的成分（现已用于面霜中），它会改进您的皮肤组织，购买之前检查一下成分说明——有许多含有水果酸而又价格合理的手霜只适合在手上涂搽。

第5日，石蜡处理。重复第1日的步骤，在角质层已向后推过之后停止，石蜡处理就是用温热的石蜡洗手，以达到手和指甲表层滋润的目的。如果在家做，必须要有特殊的用具来溶化蜡，并在整个处理过程中使之保持液体状态，记住一定要涂大量的手霜，然后把手伸进石蜡中洗3次，每次间隔几秒，让石蜡在手上凝固。第3次洗后，把手伸直10～15分钟，然后揭去石蜡；用蘸过指甲油清洗剂的棉球洗指甲部位，像第1日一样，彻底修剪指甲。

第6日：重复第3日的程序。

第7日：重复第2日的程序。

第8日：用温热的油浸泡。在水碗里装半碗温热的黄油或籽油（橄榄油最好）。把手浸泡到碗部，持续5分钟。轻轻移开，让多余的油滴入碗中，双手擦搓，然后用纸巾吸去多余的油，油可留着以后再用。

第9日：重复第4日的过程。

第10日：重复第1日的过程，重复石蜡处理或温热油浸泡。

第11日：重复第3日的过程。

第12日：重复第2日的过程。

第13日：重复第4日的过程。

第14日：重复第1日的过程。每日护手方法：①尽可能多搽手霜，尤其是睡觉的时候。②外出时手上涂防晒霜。③洗碗或洗别的用品时要戴胶皮手套。④在庭院干活时要戴手套以免把手指染绿。

您的金玉手指是您身上最引人注目的地方，它们可以暗示您的年龄，您和您的手值得这样厚爱。

4．手套——装饰手的花朵

自古至今，手套除了实用价值外，素来具有装饰美化的功能。公元7世纪，手套被列为宗教仪式用品，视手套为圣洁的服饰之一。在中世纪，君王、权贵授予财产或封地时，必须授予手套才能生效。国王在下达指令时，也常常给予一支手杖和一副手套。女人戴手套原来也是为了护手和防寒，后来有了装饰和高贵的意味，再后来便成了一种时尚。

手套犹如不同格调的服装，一款有一款的魅力，一式有一式的效果。身披华服的女人坐在包厢里看《茶花女》，就得戴社交用的长手套，惟此才显得优雅高贵。还有一种雅斯可特手套，也是和社交晚礼服相配的饰物。修长手臂的女人戴上它，由于有一定的松度，下臂会产生自然的皱褶，非常别致，这种手套只要与晚礼服相配，无论什么颜色都很美。

女人终究还是喜欢优雅的手套，因为穿衣到了一定境界，剩下的便是细节打扮了。而手套正是能使人更显品味的一种细节装饰。

手套与服饰搭配得好，则有画龙点睛之妙。如穿着白色婚礼服的新娘戴一副白纱手套，会显出贞洁、神圣、高雅的美；又如穿黑色呢大衣和灰色裙子、戴紫色调围巾的女士，若配一双黑色皮手套，则显得秀丽，大方典雅。

5．日常美手法

整理家务和洗衣服等工作，容易使您的玉手变粗糙，尤其是在冬天，洗过东西以后，如果护理不当，不出多久就会变粗糙了。保养的方法是在沐浴后，搽一点营养乳脂，然后带上棉纱白手套睡觉。第二日早晨，再检查您的手，将会有意想不到的收获。作法如下：用香皂把手洗干净后，每周必须做2—3次的酵素薄膜敷面，或将柠檬切片搽手背；此方法可使肌肤细致光滑，假如在沐浴后施行则更有效。

一般人似乎不太保养手掌，其实手掌汗腺多，容易产生气味或弄脏。保养手掌可以利用煮面时的汤搽手掌，其有助于手部的清洁和保养。

（1）漂白手腕体毛美手法：若欲漂白手腕上的体毛，最好先检查皮肤上有没有任何伤口，再使用毛发专用的漂白剂。首先，在将要漂白的部位，以热毛巾擦拭。然后在棉花上沾漂白剂并涂抹在要漂的部位，15分钟左右，用卫生纸将漂白剂擦拭干净，以热毛巾擦拭，搽乳剂后，再搽化妆水，上面吸上一层粉即可。

（2）巴拿芬手部护理美手法：巴拿芬手部护理于修指甲前进行，令手部皮肤柔软，而又不损指甲营养素的吸收，平缓皱纹，令皮肤神采焕发。护理程序如下：①脱掉手部所有的饰物及手表，并用清洁消毒剂彻底清洁手部；②擦干手部水分；③手部涂上按摩乳霜，轻柔按摩至完全吸收；④把手部浸入巴拿芬蜡溶液中，形成一层蜡膜，重复5次，形成较厚的蜡膜；⑤套上薄膜保护手套；⑥套上毛巾套或棉手套，另一只手用同样方法处理；⑦让巴拿芬蜡膜在手上释放热能，保持15～20分钟；⑧从手腕部开始向下脱掉蜡膜，丢弃；⑨搽上适量护手霜，轻柔按摩至吸收。

（八）指甲美技巧

手是造物之宝，双手细嫩是别具娇贵气质的。纤纤玉指的保养和修饰，女士们都不曾忽视，只是真正得法的保养手和指甲，使之健康秀美的方法却未必人人知晓。

脸型与五官可以经由化妆与修饰展露最美好的一面，双手也不例外。现在假指甲的使用，除皱剂的出现，修甲工具的进一步改进与完善，指甲夜间保养的日益增多，使得指甲的修护几乎近于皮肤的保养了。女孩子长到十多岁，即应购备一套修饰指甲的工具，包括修指指甲刀、指甲剪、锉刀和护肤乳液等。当然男孩子也可这样做。

近年来，妇女越来越多地参与社会、经济生活，出于各种需要，大

多数都偏好较短的指甲，甚至连人造指甲也都制成较短样式的了。这已成为一种时髦。

1．指甲美的关键是塑造健康的指甲

如今，女士们很重视对指（趾）甲的修饰，将其修剪成一定的形状，再涂上各种颜色的甲油，以增加手（足）的外形美。与面部皮肤护理一样，我们要对指（趾）甲有一个全面的了解，再进行科学的护理。指（趾）甲美容的关键不是对指甲油的选择，而是如何塑造健康的指（趾）甲。

指（趾）甲位于手指（足趾）的伸侧末端，由甲根和甲板两部分组成。甲根在甲的最近端，埋藏于甲皱皮下的软组织中，这不仅使它可以免受外界的损伤，而且可得到丰富的血液循环供应。甲根之下是甲母细胞，这是甲的生长区，甲母细胞通过吸收循环系统提供的营养生长、分裂、角化，最后成为紧密、坚实的角化上皮。指甲以每日约0.1毫米的速度生长。一般是手指越长，长得越快，右手的比左手的快些。趾甲的生长速度是指甲的1／2—1／3。我们平时看到的部分是甲板，厚约0.6毫米。正常时半透明，呈弧状凸起，饱满、润滑、光泽、柔韧又有一定的硬度，除偶然可见很小的白点外应无任何颜色的斑点。与骨骼相比，指甲中钙的含量甚微，只占重量的0.1％～0.2％。但甲为什么又较为坚硬呢？通过化学分析证实，甲中硫的含量较高，硫以胱氨酸和双硫键形式存在增加了甲的硬度。同时甲中水的含量较少，这与其硬度也有关。坚硬的指甲既可以保护下面的柔软的皮肤，又可以帮助我们完成日常精细的工作。

身体的健康状况对指（趾）甲有着重要影响。凡引起甲的血液循环供应发生变化，如局部病变、全身性病变、皮肤病等，在指（趾）甲上会有不同程度的“反映”。甲外伤、炎症会使甲下充血、甲分裂或甲丧失；冻伤后会出现部分白甲；长期接触肥皂、洗涤剂等碱性溶液，甲会变绿、变脆；缺铁性贫血会引起匙状甲、脆甲；慢性消化性疾病、营养不良、维生素B缺乏会引起软甲；甲状腺功能变化，甲会有纵裂、断裂等现象。

2．指甲的修饰

爱美的女性，有一双纤纤细嫩的玉手，再配以经过修饰的俏指甲，更会楚楚动人，显得格外的美丽。手与指甲的美，是女性风采美的一部分；在日常生活中，对指甲的精心修饰和保养是不可缺少的，指甲是手的重要点缀。爱美的女性，不论双手如何丰满、修长、白嫩、细腻，但指甲不经修饰，是不够完美的。所以，对指甲要进行修饰和保养，指甲不仅可以显示出美，还可以保护纤细娇嫩的指尖免受伤害，也可以帮助手进行细致而灵活的工作。

指甲的修饰，要根据每个人的情况而定，如手指的肥瘦、长短、皮肤色泽，以及工作性质等。指甲修剪的长短也要根据个人的特点，过长

的指甲易折，而且妨碍工作和操持家务。指甲的修剪基本上有以下几种：①自然形指甲，指甲长度略超过指尖，指甲的顶端呈圆弧形，这种修剪不适于手指短的人。②方指甲，指甲的顶端较平，适合于指甲较窄长的。③椭圆指甲，指甲尖顶端呈现椭圆形，留这种指甲的人比较多，适于手指短粗形的人。④尖指甲，指甲顶端呈尖状形，此种指甲适合于手指细小的人。

指甲修剪后怎样涂指甲油呢？首先要选择适合于个人特点的指甲油。指甲油有自然肉色、珠光色、暖色系及冷色系，不论选哪种指甲油，首先是要选用质量好的指甲油，不仅能起到修饰作用还能起到保护指甲的作用。劣质的指甲油损害指甲。在涂指甲油前，要进行指甲清洁和打底，在指甲上涂保护层之后再涂指甲油。使用前将指甲油摇匀，然后用小刷子蘸指甲油并在瓶口处调整刷子含油量，刷时先从指甲根部中间向指尖部涂，然后再在指甲两侧缘涂。如果涂的指甲油多了或涂到了皮肤上，可用橙木棒系布条蘸上指甲油去除剂，仔细抹擦，以除去多余的指甲油。在涂好指甲油后，再涂上指甲亮光剂，使指甲油固色并增加光亮度。最后，在手上涂手霜或化妆水，防止手的皮肤干燥，使之柔软润泽。

3．常用的美甲程序

（1）擦去指甲油：先用清水浸湿双手，然后用棉球蘸指甲油去除剂，用力按在指甲上，约停留5秒钟，再向指尖处擦数下即可。

（2）修甲：指甲的长度与甲型应与手形相称，目前较流行而又方便的为椭圆形之甲型，外型柔和且不易折断，剪甲时要注意手部干爽，要朝一个方向剪，指甲的长度不应超过指尖0.6厘米。

（3）修剪角质层：指甲边缘的硬皮会使手指粗糙，可用少许磨砂膏擦磨有硬皮处，切莫用剪刀修剪。

（4）浸甲：经常浸甲，可以滋润手部与指甲，浸甲时应在水中倒入数滴润肤油，双手浸泡5分钟左右，以使油质渗入皮肤内；然后用软刷刷指甲，再用干毛巾擦干。

（5）按摩：经常按摩可增强手部的血液循环，避免指甲发生裂痕和倒刺。

（6）搽底油：搽甲油之前，应先搽上底油，不仅能保护指甲，而且能避免指甲受到甲油的影响而变黄，上底油时应涂匀整个指甲，然后稍停1分钟待干。

（7）涂指甲油：指甲油的颜色应与本人的性格及衣着颜色相协调，上指甲油时，应先由中间涂起，然后左右再各涂1次，每次不应涂太多的甲油，涂后应留充裕的时间待其干固。

（8）涂亮光甲油：甲油上完后，要再涂上一层透明的亮光甲油，才算真正完成整个修甲的步骤，而且应该每隔1日在指甲上涂上一层光甲油，不仅可以保护指甲，也能使甲油的色彩更加鲜亮。

（9）爱惜：新涂上甲油的指甲需要特别爱惜，不要用指甲去乱抓或乱抠东西。

（10）保养：修剪得再好的指甲，都需要认真保养。有许多专供手

部和指甲使用的化妆品，对双手和指甲的保养均有良好的效果。

4．美甲专用的工具

（1）2000年最新的美甲专业设备：有特殊的排风排气装置把气味控制在封闭的设备内，既无菌又无气味，让美甲成为一种又美丽又舒适的享受。

（2）指甲油：只需拥有两瓶不同颜色的指甲油，就可以成为美甲高手。2000年的指甲油是用柔柔暖暖的粉红色大行其道；粉、紫色系的指甲油自然也大受欢迎。最好选择同色素的指甲油，用浅色做指甲底色由浅至深分层次涂抹。

（3）艺术彩绘画笔：笔要选用笔尖细，笔毛缜密的那种；颜料不要加水稀释，保持原浓度以便上色。

（4）拷贝：把您喜欢的模特、影星、风景、动物及卡通等的图像拷贝到您的指甲上，只需轻轻一涂即可。

（5）指甲贴饰：选择白色浅槽指甲贴片再用全粉药粉全接补成贴片水晶甲，然后镶嵌上银白或彩色的钻石。

（6）指甲锉：其功能是使指甲成为理想的样子，指甲锉有很多种类，要根据不同的需要选择使用；磨蚀性强的80#，100#用于水晶甲的修型；对自然指甲进行修型时，要使用较为柔软的180#指甲锉。

美甲工具除上面所述外，此外还有给指甲妆的消毒水及去光水以及皂液，软化剂，营养油、乙醇、护甲油、化妆棉、毛巾、橙木棒、三色抛光条、指甲刷、死皮剪等。

5．法式指甲艺术

法式指甲是近年来独领指甲艺术流行风骚，最受迫切时尚的仕女们所喜爱的指甲设计。

法式指甲拥有中性的外观，不夸张的高雅格调和精明干练的利落，正代表今日女性的形象。传统法式的指甲的指尖是白色的，甲床为粉红色或原色。现在则有更多颜色的选择，如棕色和乳白色相间搭配，以营造香醇浓郁的咖啡情调。

甲床除了涂粉红色和原色外，也不妨尝试带珠光的浅色，或微亮的色彩，这样能衬托法式指尖拥有更美的透明感，也非常具个人特色。新的流行选择是粉彩色，指尖闪着粉红、蓝色、薰衣草紫色、明黄色或薄荷色，这些颜色尽管在第一眼时显得突兀抢眼，不过却很耐看。

法式指甲有两种不同的涂搽技术，可以区分为徒手法和模型法。徒手法中有两种不同的涂抹技巧，以强调出指尖与甲床间的区隔：分别是使用毛刷尖端的垂直刷法和使用毛刷侧边的水平刷法。不过，法式指甲对喜欢咬指甲，或指甲过短的人来说并不适合，因为指甲太短会让指尖与甲床的比例显得更奇怪，无法表现出法式指甲的风情。但这个缺憾也可以戴假指甲来弥补。

在刷指甲油时，要将双手摆在指甲工作桌上，并以左手固定所要修

饰的手指，这样在移动时，手臂才不会滑落，不要一次使用大量的指甲油，涂得越均匀、越快，结果就越理想。如有小错误时，稍后可以再用修正笔改善。

6．勿留长指甲

从卫生角度看，留长指甲有弊无利，既不便于手指活动，又易于藏污纳垢，自己经常修剪为好。但是，世界上却有不少女性，从爱美的观点出发，留长指甲。如美国有一位中年妇女的指甲长30厘米，10个指甲总长3米多，是她的身长1倍还多，美国报纸曾作为新闻报道，日本电视台曾出高酬金进行采访，并提出，只要她在摄像机前剪掉指甲，就当场付给她1万美元，但她拒绝了，说是长指甲使她在人群中成为有特色的人。当今世界上指甲最长的人是现年55岁的印度人舍里达·哥莱，他在过去的37年中从未修剪过左手指甲。最长的一个指甲已长达91厘米。留长指甲，在我国也古已有之。清代的慈禧太后就曾留指甲达20厘米之长，在庚子事变期间，仓皇出逃西安时，为行动方便才躲在马车里痛把长指甲掐断。

（九）腿美技巧

腿部美是女性的特征之一，修长而健美的双腿，粗细适中，结实有力，无论走路或干活，都能轻快如风，矫捷如飞。尤其是夏天，当女士们穿上神采飘逸的裙装时，健美的双腿更能增添其魅力。因此，妇女一定要注意腿部的健美。

1．运动美腿法

（1）巧锻炼：可采用散步、骑车（使用固定练习器或到室外）、野外滑雪、爬楼梯等，锻炼大腿和臂部的肌肉群，使之健美。里茨医师建议把散步和跑步结合起来，主要是散步，同时可交替进行短距离的跑步。他认为："当您感到有劲时，可以延长跑步时间。"另一种大众化的锻炼方式是游泳。"这对您有一个要求"里茨解释说，"假如在游泳池锻炼腿部，应试者在浅水区跑或在浅水区穿一件背心游泳。这样，水的自然压力会给腿部造成负荷，达到锻炼的目的。"

为锻炼腿部肌肉如何制订计划呢？

每周3次，每次20分钟，这对心血管健康也有益。如要消耗更多的脂肪，每周最好锻炼3—5次，每次20～30分钟。主张由低等程度到中等程度的锻炼，逐步提高到身体极限能量的60％以上。在这个水平，可以消耗掉多余的脂肪。如坚持这样强度有困难，可以慢慢来，但贵在坚持，时间长否并不重要，让脂肪下降，1小时的散步，同20分钟的跑步收效相同。

在锻炼之前，应请教医师。开始时，应保持轻松自如，不感到疲劳

为准。每次运动前应进行准备活动。在原地慢慢走几分钟，然后进行伸展运动。锻炼时间的选择也很重要。进餐之后散步将会消耗卡路里。“但饭后运动必须适度，因为人体此时血液流动不会从消化系统转移到肌肉组织。”

（2）巧强化：锻炼能降低体重，但必须以另一种锻炼为补充，这就是强化腿部的锻炼。抬腿是大腿部位强化锻炼的最好方法之一。

手和膝盖触地，保持后背挺直，向后伸出一条腿，直到它与地面平行。或腿向侧面伸出，在保持膝盖弯曲的情况下，形成90度角单腿站立。3次为一组，每条腿重复做10遍。如不感到困难，可增加次数，或在踝关节部附加重物，以锻炼股外侧肌肉。

抬腿也可以躺着做。不过腿要笔直地抬起，与身体形成45度角，也可用桌子或椅子支撑您抬起的腿，然后再抬另一条腿，使两腿并拢。这种方法是为了锻炼腿内侧的肌肉，并可以使腿部肌肉保持平衡和对称。

（3）做腿部健美操

第1节：单脚脚掌站在硬皮厚书或不低于5厘米的厚板上，脚跟悬空，抬高脚跟至不能再高为止，然后回到开始位置，每条腿做20次。此动作可使小腿变得更为结实。

第2节：仰卧，双手置于头下，双腿屈膝右小腿快速向上伸举20次，然后练左小腿。此动作能改善腿部曲线。

第3节：背墙站立，膝稍屈，小腿做圆周运动，先向右，后向左（每一方向为20次），以同样方法练另一腿。此动作可锻炼大腿。第4节：坐在地板上，双手握住左脚掌，将腿向上拉高5次，然后练右腿。可锻炼髋关节柔韧性。

第5节：用前脚掌站立，先原地跑，然后两腿原地抬腿跑。此动作可使腿部肌肉结实。

第6节：直立、提踵，双臂前平举，屈膝微蹲，然后落踵站立，双臂上举，重复10次。此动作可锻炼小腿。

此外，在《健康之友》杂志上曾发表《怎样能把过细的左腿练粗些》一文，其中也介绍了腿部健美操的一些动作。

第1节：发展大腿前两股四头肌。

直抬腿（或负重者抬腿）练习：仰卧，腿伸直平放床上，伸直抬左腿，每10～20个一组，每组间休息片刻；一次3—5组；每日2次，如果肌力较好，也可负重练习，即于小腿踝部挂重物（如沙袋、枕头等），练法相同。要点是膝关节，一定要伸直，如果抬腿的力量不足以伸直膝关节，应先练习绷劲。方法是仰卧伸直膝关节平放床上，用力绷直膝关节，可见股四头肌收缩。每组10～20个，每次3—5组，每日2次。

——静力半蹲练习：即武术中的马步式、骑马蹲裆式，两脚平行分开与肩平宽；膝关节半屈弯，然后手扶桌，右脚抬离地面，使左腿着力，静蹲不动，感到酸软后即站直，然后再蹲；每次连续约3—5分钟，每日2次。应尽量减少间断次数，时间逐渐延长、下蹲程度逐渐加深。

第2节：发展大腿后面的肌肉。

——俯卧，左腿向后（上）直抬，每组10～20个，每次3—5组，每日2次；如力量较好，可在小腿踝部负重练习（如套沙袋、枕头等）。

——俯卧：左小腿部负重，向后（上）弯屈，每组10～20个，每次

3—5组，每日2次。

第3节：发展小腿后面肌肉：站立，两脚平行分开与肩等宽，左腿提踵、放下，反复做，每组10～20个，每次3—5组，每日1～2次。

第4节：发展小腿前面肌肉：坐在椅子上，小腿下垂，左腿主动向背侧伸踝，伸趾（向上），每组5—10次，每次3—5组，每日1～2次。

注意事项：每次练习后应有酸胀的感觉。如无任何感觉，则可能运动量不足，应增加练习次数或组数。一般情况下，酸胀等不适的感觉次日应消失，否则，可能运动量大了，应减量。此外，练习时每做一个动作后，肌肉应充分放松，然后再重复做动作，这样收效更好。此外，负重练习的重量，因人而异。一般应由小重量逐渐加大，以免受伤。

麦维周在《健与美》杂志上发表了“小腿肌肉发达法”一文，文中介绍了一些健美小腿的方法。

第1节，担铃提踵：双肩横担铃，双足前掌踏在约6厘米厚的木板上，请同伴在身后扶住腰部，反复提踵，上提时尽量提高，向下压时不触及地面，动作快速而有节奏。此动作能锻炼小腿侧的比目鱼肌、腓肠肌、趾长屈肌、拇长屈肌、胫骨后肌和脚底肌群。做完动作后小腿肌肉高度紧张，应随即进行放松活动。

第2节，提壶纵跳：两手分别提一壶铃或石锁，股四头肌收缩两膝挺直，然后利用双足前掌蹬伸的力量，反复纵跳。纵跳时只用前足掌触地，且直腿完成动作。要求中速高跳，有节奏地进行，练到小腿后侧肌肉疲劳发僵时停止，休息1分钟再练，逐步增加练习次数。

第3节，提踵前行：两手分别握一哑铃，两腿伸得较直，用前脚掌着地向前或向后行走。行走时除小腿肌肉适当紧张外，全身各部位均应放松，步子不必太大，但要有上下弹动感，如体操步。手持哑铃是为了增加腿屈肌的负荷量，提高锻炼效果，还能增加手臂力量。实践证明，持铃提踵行走对减肥和提高耐久力均有良效。

第4节，直腿跳绳：两手分别握住绳的两端，绕圈摆动时，要求直膝前踢跳过，脚后跟不着地，以加强小腿肌的锻炼效果。

第5节，压膝提踵：坐在方凳上，大小腿夹角成90度，两脚前掌在约6厘米厚的木板上，将杠铃压在两膝的前缘，然后用小腿肌肉伸缩的力量反复提起足踵，以锻炼小腿后侧肌群，提踵时脚趾要主动收缩用力，以尽量提高足踵，加强锻炼效果。

第6节，十字坐提：做一个“十”字木，将十字木的下端放在凳上，上端横木放在约6厘米厚木板上，人坐在十字木板中间，利用自身的重量压着大腿，双脚前掌踏在木板上，连续做快速提踵的动作，以锻炼小腿后侧肌群。

第7节，勾踵横杠：扶墙单腿直立，另一腿用足尖勾住杠铃的一端，脚后跟踩在垫高的硬物上，以踝关节为轴，连续用翘脚的力量提杠铃，以锻炼小腿前侧的趾长伸肌，拇长伸肌和胫骨前肌。

第8节，勾壶绕踝：臂部靠固定的物体站立，举起一腿用足尖勾住壶铃的把环，垫高脚后跟，踝关节连续做绕环动作，以锻炼小腿四周的肌群。

第9节：两脚左右分开站在体操凳上，屈腿下蹲，稍提踵，上身正直，重心移至双脚上，两手握壶铃下垂身旁，然后利用踝关节屈伸的力

量，在保持脚后跟不触地的情况下反复提踵，以锻炼小腿后侧肌群。

上述小腿健美的方法，是从健美训练的特点来考虑的，由于小腿的肌肉适应运动和劳动的能力较强，锻炼它的运动强度和负荷量要适当高一些。一般需采取超体重的负荷方法和异常态的锻炼方式才能获得较好的训练效果。

另外，樊文彬曾在《大众健康》杂志上发表了："腹臀腿部健美操"一文，现仅就其腿部锻炼方法简介如下。

第1节，练习者采用站立姿势，两脚并拢，膝微曲，上体正直，双手插在髋两侧，肩放松，用环形橡皮筋套在两小腿中部。一脚慢慢向同侧跨一大步，另一脚随后也慢慢向该侧移一步成两脚并拢。然后由另一脚先跨步做同样的练习，始终保持膝微屈。每侧腿移动4步为1组，做10组，逐渐提高到每侧腿移动8步为1组，做12组。

第2节，练习者胸朝下俯卧在垫下，两臂屈肘平放在胸前，下巴正好放在手上，髋和脚跟成一直线。在呼气的同时，上面的腿慢慢还原到开始时的姿势。每重复10次为1组，做2组；然后换另一腿在另一侧做同样的练习，逐步提高到每侧做4组。

第3节，练习者侧卧于垫上，一臂屈肘用手支起头部，屈膝屈髋，大腿与上体成90度角，另一手插在髋侧，使髋关节横轴与地面垂直，在呼气的同时，保持屈膝举起上侧的腿，当大腿上举约45度角时，接着大腿内旋使膝盖下落直至触及下侧膝关节中部。在吸气的同时，再将上侧大腿上抬并外旋，使小腿垂向下，脚尖触及下侧脚跟后的地面。然后换另一侧侧卧，用另一腿做同样的练习。每侧腿重复做20次，逐步提高到每侧腿做30次。

（4）侧方行走练平衡：人向侧方行走时，主要是锻炼内收外展肌群，补充日常向前行走时运动量较小的肌群；另外，侧方行走可使前肩的平衡功能得到强化，有预防共济失调的作用，先向右移动50步，再向左移动50步。

（5）爬行能降压：用四肢爬行50米，不仅锻炼了四肢，使上肢协调，爬行时，躯体变成水平位，减轻了下肢血管所承受的重力作用，血管变得舒张松弛，心脏排血的外周阻力下降，有利于缓和高血压，这已为大量实践所证实。

（6）腿部减脂操：深蹲20—40下，然后坐在椅上，双手扶椅后沿，抬头、挺胸、背不要靠椅，双腿并拢、双膝弯曲，尽量靠胸，然后大腿不动，小腿向前，上方抬举，直膝、静态控制15秒，沿原路线返回，放松休息半分钟后重复一次，如此进行6—8回，但注意在此过程中脚面始终绷直。

（7）小腿健美操：如果您感到自己的小腿太粗或太细，缺乏美感，不须烦恼，只要坚持做此操，就会"旧貌换新颜"，使您的小腿变得既健又美。

第1节：预备姿势，端坐椅子上，两手体侧扶椅，左腿平举。动作1—2，左脚尖勾起，3—4，左脚尖绷直，5—8同1～4（图3之1）。

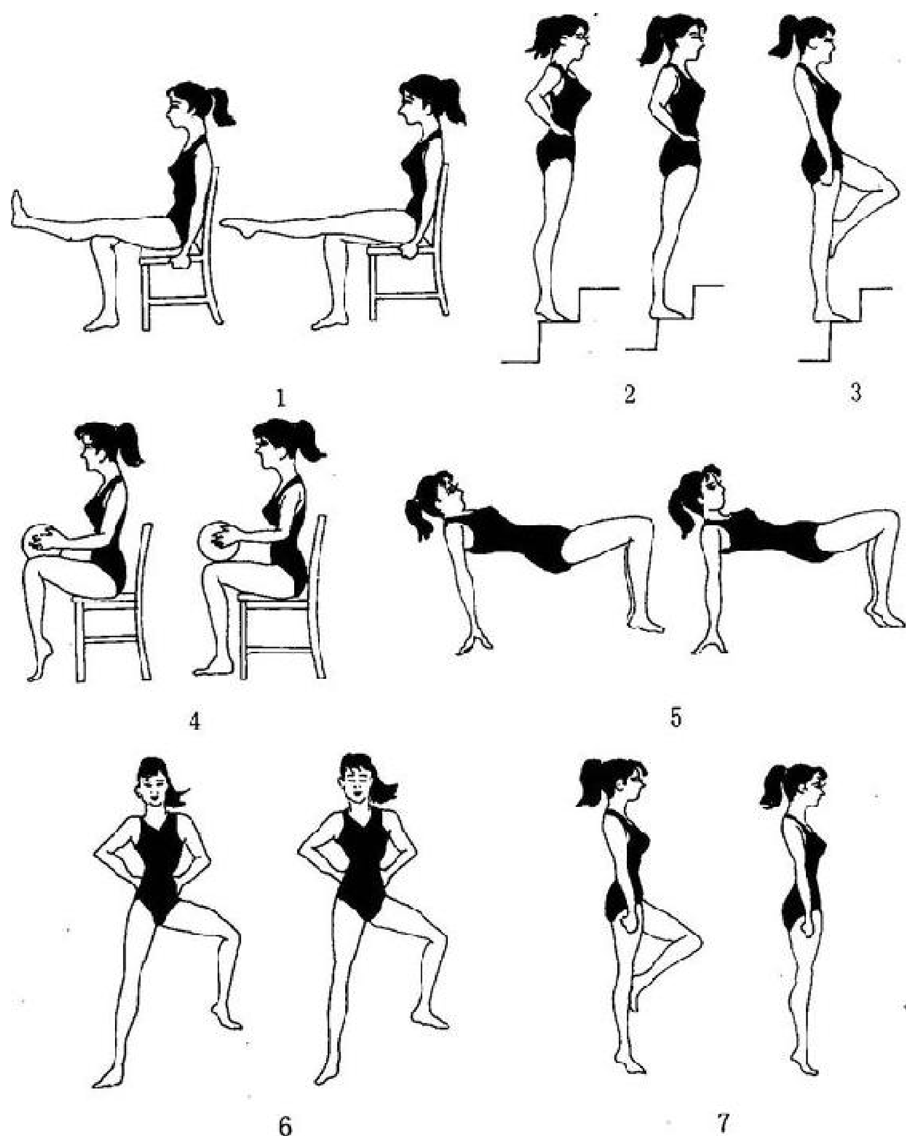


图3 小腿健美操

第2节：预备姿势，前脚掌站在台阶边缘，两手叉腰。动作1～2，提前脚跟，抬头，上体正直，收腹，3—6，保持姿势不变，7—8还原（图3之2）。

第3节：预备姿势，左脚前掌站立在台阶边缘，左腿局限性膝提起。动作1～2，提起右脚跟，3—4站下，5—8同1～4（图3之3）两腿换做。

第4节：预备姿势，端坐椅上，两腿并拢，膝关节上放一重物。动作1～2，提起脚跟，3—4，脚跟放下，5—8同1～4（图3之4）。

第5节：预备姿势，仰卧屈膝，手脚撑地，身体挺起。动作1～2提

起脚跟，同时向上挺髋，3—4脚跟放下，5—8同1～4（图3之5）。

第6节：预备姿势，两腿开立（略比肩宽），两手叉腰，眼视前方。动作1～2，重心移至左腿，同时左腿屈膝，右腿伸直，3，左脚跟提起，4，左脚跟放下，5同3，6同4，7—8，还原（图3之6）两腿交替做。

第7节：预备姿势，直立。动作1～3，踮起脚尖，并3次压脚跟动作，4，还原，5—8同1～4（图3之7）。

2．腿部错觉美容法

人的高矮最重要的决定因素是腿的长短。世界妇女中以非洲黑妹的腿最长，她们不但在长跑比赛中稳操胜券，而且在世界服装名模中也占了一席之地。一般女人虽不能和她们比，但可用特种服式来包装出苗条的长腿，夏天着超短的素色迷你裙，穿透明长筒袜，大腿过肥者可穿半透明的黑色筒袜。秋冬可穿暗色纵纹牛仔紧腿紧臀裤，以有效地延伸腿长；另外，身材矮的女郎还可用高跟鞋来增加身高。

3．美腿的食物

腿部过大是由于食用淀粉食物过多所造成的，但是，淀粉对健康而言是不可短缺的。早餐和午餐淀粉食物没有什么妨碍，但是如果晚上食用的话，就会发胖，因此，晚上尽可能地少吃含淀粉多的食物，而改吃嫩海带加醋或蔬菜沙拉等素菜。

4．贝卡大阻健美的经验

贝卡是一个护士，在健美专家的指导下，她认真地参加了以减肥为目的的体育锻炼，且在饮食中注意控制脂肪的摄入，还下决心改掉爱吃巧克力和油炸土豆片的习惯，得到了盼望已久的健美的大腿。得到健美的大腿要花些气力，这是因为身体大部分的脂肪细胞没有身体其他部位的脂肪那样容易形成和容易消失。

贝卡是根据专家建议从以下3方面人手而获得成功的。

（1）进行大腿减肥的全身运动：能使腿部和臀部得到锻炼的最有效的增氧健身运动是行走、骑自行车、越野滑雪、爬楼梯。慢跑和跑步也是消耗热量的好方法，但对于大腿很粗胖的人来说却不是最佳选择，因为这些人会发现跑步很艰难和很不舒服，也就不愿意坚持下去，而采用行走和跑步相结合的方法就好得多。

游泳也是一项全身性的增氧运动，但游泳对大腿的使用不是太多。如果您想在游泳当中健美大腿，可以在浅水一侧的水中行走，或者穿着救生衣在深水处行走。水的天然阻力会使您的大腿得到强有力的锻炼，这种锻炼效果是以马路上跑步所得不到的。为了使大腿减肥并健美，每次锻炼需30分钟，每周至少3—5次；坚持中等以下及中等强度的锻炼，即达到最大锻炼强度的60％，在这种水平上锻炼，可以消耗更多的脂

肪。锻炼的最佳时间在饭前1～2小时左右（如清晨和下午）。

（2）进行大腿健美的局部运动：伸腿运动是使大腿健美的最有效的一种方法，两臂下垂，一腿屈膝下蹲，背部保持挺直，另一腿向左伸直与地面平行，或者在同一位置，另一条腿向侧伸直，直至与身体成90度角，试着在每一腿上做3组每组10次的这种运动。这种锻炼也可以在身体站立时进行，一腿站立并保持身体挺直，另一条腿向侧伸和向后伸，尽量使大腿平直且与地面平行，伸腿运动也可侧身进行。在床上，地板上身体平直地侧卧，一腿紧靠地板，另一腿向上挺直地抬起。直至该腿与身体成45度角，然后将上腿以45度支撑在一个桌子或椅子上，再抬下腿使其与上腿并拢。这种锻炼能增强大腿的内侧肌肉，而不是像以往只锻炼外侧肌肉，从而保持了大腿的平衡性和对称性。

在掌握了伸腿运动后，可以试着做一些“跨步走”，向前跨一步，直至后膝离地面15厘米左右，然后再向前迈另一腿，开始时最好每腿做2组，每组10次，重复这种动作，然后逐渐增加次数。与其他的锻炼一样，开始时可先慢一些，并让两腿都得到同等程度的锻炼，这种锻炼的好处之一是，可以改变肌肉松弛状态，在外形上显得更健美。

（3）讲究吃的技巧：专家们认为，大多数腿部减肥不成功，主要是由于太依赖体育锻炼，而不注意饮食的技巧。这些人常常明显地限制热量的摄入，却不太考虑脂肪在其中所起的作用。因此，在饮食上还需要采取低脂肪和高纤维相结合的做法，如多吃一些蔬菜和水果及少量谷物，而少吃那些富含肥肉和脂肪的膳食。

5．修饰漂亮的腿形

如要使自己的双腿漂亮，首先要注意姿势，在走路时髋关节和膝关节处要伸直，不要摇晃，不要蹭地。

踝关节除起支撑和运动的作用外，还起弹簧的作用——缓冲对脊柱的震动，如果大腿肌肉和脚掌韧带软弱无力，很快就感到双腿疲劳，甚至全身也感觉不适。

为了得到称心如意的双腿，就要去掉多余的重量——节制饮食和做健美操。2—3个月后，双腿多余的脂肪逐渐消失，外形开始改善。

双腿健美操并不复杂，一次做多少节，可根据自己感觉而定，至于每节重复次数开始可6～12次，2—3周后逐渐增加。

做操之前，揉搓双腿让肌肉发热，做好运动的准备。做操之中，不要屏住呼吸，呼吸要有节奏，如果感到吃力，可以减少运动的幅度和次数，以避免过度疲劳。最可靠的运动是自然感觉良好。双腿肌肉略为疼痛，是正常的现象，很快会消失，如连续完成动作您感觉困难，在两节中间可短暂停顿，抖一抖双腿。

做操固然重要，但千万别忘了走路姿势，不要驼背，要挺胸，伸直脖子，抬头走一条直线。

（1）直立。双腿齐肩宽，脚尖和膝盖尽量分向两边，双手贴身，骨盆先右后左转动，回到准备姿势。踢右腿，可弯曲，同时腿半蹲，再踢右腿，不准弯曲，同时手在头顶上去支撑，换左腿再做。

（2）仰卧。双脚微微抬高地面，轮流弯曲和伸直。

（3）屈膝仰卧，脚掌着地。脚掌不离地面，膝盖分向两边再合拢。

（4）坐在椅上，双腿伸直。然后抬起，越高越好，并尽量保持这个姿势几秒钟，缓慢放下。

（5）仰卧。先弯曲双腿贴近胸部，然后，缓慢向上伸直双腿，与身体垂直，回到开始姿势，再做。

（6）仰卧。转动伸直的双腿，先向内膝盖互相靠近，再朝外。

（7）坐在地板上，弯曲双腿。脚掌尽量贴向大腿，双手放在身后支撑地面，缓慢转动膝盖，尽量碰到地面。

（8）仰卧。双腿完成蹬自行车的动作，速度越快越好。

（9）侧卧。一条腿压另一条腿，膝盖弯曲成直角，一只手撑着，另一只手在胸前撑地，向上抬一条腿，抬得越高越好，然后这条腿在空中划弧，尽量让膝盖碰到地面，做6～12次后，换方向再做。

（10）准备姿势同上。一条腿蜷起，贴近身体，然后，仿佛克服阻力，用力伸直，能做多少次，就做多少次，换方向，再做。

（11）四肢着地。身体前倾，向一边抡右腿，脚尖着地，换左腿再做。

（12）右侧卧。右手胳膊肘支撑身体，左腿弯曲放在右膝盖外侧着地，左手握左脚踝关节，微微向上抬起右腿，有疲劳感，换左侧卧再做。

（13）站立。双手扶椅背，缓慢向两侧抬腿，先右后左。

（14）站立。双手叉腰，双脚轮流做弓箭步，也可以向两边做侧箭步。

（15）站立。侧身贴近支柱，一只手抓住支柱，向前向后使劲踢腿，换腿再做。

（十）脚美技巧

在自然界里，人体是最完备、最协调、最富有生机和力量的整体，双腿的美化也是女性风采美的重要点缀。夏日到来之时，爱美女性的双脚就要在凉鞋里“亮相”了。脚的皮肤娇嫩和柔软，不仅可以显示出美，还可以体现出成熟女性的文化素养和气质。所以在日常生活中，对脚的精心养护和美化是不可缺少的。

1．美容从双足开始

一般人看来，美容大都是做“脸面文章”，可如今，一种新的美容方式却主张“美容从双足”开始，受到人们的青睐。

中国足道学会的有关专家认为，足相当于人的第二心脏，人的6条主要经络都起止于足部，人体内部的器官在足上都有反射区。当人体内部的器官系统功能不正常时，使相应的足部反射区产生沉积物，出现局部变异现象。比如，一个人脸上出现色斑、粉刺、暗疮，或身体肥胖

时，大部分原因是内分泌失调和内脏功能不正常引起的，足道按摩师通过对足部分泌系统反射区的按摩，驱散这些沉积物，做完后再喝300毫升“疏导水”，使沉积排出体外，恢复内分泌系统的功能，达到美容与保健的作用。

2．利用“踩挂面”和“踩葡萄”美容的小姐

日本是一个典型的“男主外女主内”的传统国家，家庭中女主人看起来要比男主人多一些自由支配的时间，应该有充足的时间去保养身体、养颜美容。而事实上呢？她们由于长年累月地忙于洗衣、做饭、看孩子等琐碎繁杂的家务之中，致使身体经常处于疲劳状态。她们又很难抽出专门的时间去进行一些“正规”的健美锻炼。所以长期以来，日本妇女中有相当部分其健康和“容颜”状况堪忧，疾病和皱纹往往过早纠缠着她们。

然而，前段时间的一则新闻报道给她们带来了希望，众多的少女少妇纷纷投身到一种简单易行而效果颇佳的美容中心，这种美容术就是“脚心美容术”。

据记者报道，在日本的小豆岛上，那儿的女子皮肤都特别白净，而且看上去都充满青春魅力，即使是年龄较大的也要比其他地区的同年龄者显得年轻一些。这种独特的现象引起了有关专家的注意，经过他们研究发现，岛上女子皮肤白净娇嫩的根本原因既不是饮食因素也不是生活环境因素，而是因为一种流行于该岛多年被称为“踩挂面”的习俗，“踩挂面”是一项由女性赤脚进行的劳动方式，无论夏天还是冬季均可进行。

其实，这种现象不仅仅发生在日本的小豆岛上，远在欧洲大陆的法国也有着与之相似的事情发生。我们知道，法国的波尔多是闻名全球的葡萄产地，而波尔多的姑娘也是以皮肤白净、容貌漂亮而著称于欧洲大陆。有意思的是，她们从事着与小豆岛上的女子极为相似的劳动一“踩葡萄”。由此看来，无论是日本女子还是法国姑娘，其赤脚进行的劳动方式对其美貌的形成起到了举足轻重的作用。毫无疑问，尽量多地刺激脚心的确是一处颇为灵验的美容方式，而目前日本的女士纷纷热衷于这种美容术也说明了它的简便易行和神奇效果。

3．颜面美不要忽略了脚心

“脚心美容术”的广泛流行还得感谢一位名为竹之内的日本医师。这位东京有名的汉方医师对脚疗医术有着很深的造诣。他认为，脚是人体生命“元气”生成的起点，集中有关联全身所有器官的经络、穴位，对人体健康起着至关重要的作用，许多疾病的发生和他多年的脚疗经验都证明了这一点。他曾经治疗过这样一位病人：一名姑娘因服药过量导致身上和脸部发黑，他通过按摩、针灸脚掌有关穴位的方法使病人的皮肤由黑变白，而且变得比以前更加细腻、滑润。这个病例的治疗结果令他深感意外，同时也令他逐渐摸索出一种独特的“脚心美容术”，在有关小豆岛女子的新闻报道见诸报端之后，更加增强了这位脚疗专家对“脚心美容

术”的信心，也促使他更加热心地推广这种美容方法。

现代医学有关理论认为，肾上腺淋巴器官的色素沉着是导致皮肤变黑的主要原因之一，因此，增强肾上腺组织功能，促使其激素分泌便可以有效地消除色素的沉着，而脚上又集中了与身体所有器官相关的经络、穴位，所以，适当地刺激脚掌能够大大刺激肾上腺组织，促使其激素分泌，使身体各部位的肌肤变得白皙且富有光泽。

那么这种独特的“脚心美容术”应该怎样进行呢？其实很简单，只需您每日拿出20～30分钟的时间来搓洗一下脚心就足够了，当然在具体实施时要注意一些问题。

搓洗脚心的时机最好选在沐浴之后，因为热浴后的脚掌对体内“信号”的传递更为敏感，此时搓脚更利于体内“元气”在经络穴位间的运行。

这种美容方法贵在坚持，要养成每日搓洗脚的习惯，只要持之以恒，一般只需2—3个月便可见效。另外，洗脚时用手逐个揉搓脚趾及压揉脚掌也有助于美容效果的进一步巩固。

人的两只脚掌至多不过200平方厘米，然而这区区200平方厘米却大有文章可做。“脚心美容术”与药物美容术、化妆品美容术及手术美容术相比，根本区别在于“治本”与“治标”的不同，也许它没有它们“立竿见影”的效果，但是它的“养身促养颜”，“由里向外美”的特征却是那单纯的“美容术”所无法比拟的。

4．足道——美容健康疗法

“足道”又有“观趾摸脚”、“足心道”之别称。顾名思义，足道美容是通过足部的用药及按摩，激活与调理人体内分泌，使血液及淋巴系统循环畅通，舒经活络，达到由表及里内外结合的一种美容方式。

足道美容的第一步是渍足术：将20多种中草药配伍而成渍足粉，置于盆中，然后加入热水（40摄氏度为宜）进行足浴。其目的除有消毒杀菌治疗脚气及皮肤病的作用外，主要还在于通过足部给药的方式激活人体内分泌系统的功能，使药力渗透达到内脏器官，为足道美容做好准备。第二步是足部美容（传统修脚）：人体的各个器官及脏腑在足部都有相应的对应点，当它们的功能不佳、运动不正常时，相应的足部对应点就产生沉积物，造成局部皮肤变异，这种变异也会通过外部传导影响到内分泌系统，对容颜造成危害，所以在足道美容之前先要进行提前诊断和修理，以达到内外美相结合的目的。第三步足道美容：根据中医理论，内连五脏六腑的六经在足部均有其相应的带状分布区，并有数十个内脏器官的全息对应敏感点分布在足部。加之具有远道治疗作用的足部穴位、经络，构成一个点（穴位）线（经络）面。所以施术于上述部位，即相当于内脏调理。内脏健康会激活人体内分泌系统，通过由表及里的方式而达到保健、治疗、休闲及美容、减肥之目的。

5．脚饰美脚

时下，超短裙、短裤大流行，年轻的女性更是乐于在灿烂的夏日显

示修长的双腿。为体现纤纤玉脚的美丽，许多女性连长筒丝袜也不穿，让健康的肌肤在阳光下格外迷人。穿着短裙、短裤，鞋子的搭配格外讲究，透明通亮的水晶鞋、充满原野风味的编织鞋、高档华贵的装饰凉鞋……走在街头，宛若进入了二个鞋子博览会。爱美的女性仍不满足，别出心裁地戴脚饰在脚踝上，有黄金的、陶瓷的、水晶的、塑料的、红丝带等，各式各色脚饰把女性装点得更加美丽迷人，使双脚成为视觉新焦点。明媚的阳光似乎更讲究明快的色调和穿着，两只脚配上脚饰格外引人注目，于是，脚饰在夏季装饰中独领风骚。在各大饰物后，脚饰品种与项链、手链一样丰富，其中镀金、镀银、水晶、陶瓷、塑料等脚链各有特色。金银脚链高雅华贵、气质不凡；塑料脚链色彩艳丽、引人注目；陶瓷脚链质感光滑，清新宜人；水晶脚链透明晶莹，视感清凉。人们根据自己的年龄、个性和服装选择不同的脚链。年轻女性喜欢选购陶瓷类脚饰，陶瓷因本身的质感，再加上五彩的色泽，令爱俏的少女心怡；而那些水晶、镀金、镀银脚链，比较雅致，适合职业女性的品味，受到少妇的喜爱。

目前，流行的脚饰品种主要是脚链和各色丝带。脚链的花色、款式与手链相似，或水波纹或链状，多吊有小坠片，随着脚步轻移，坠片轻摆，似有美妙的音乐在耳边轻响，令人陶醉。再看那些水晶或陶瓷类脚链，多以净色或五彩陶珠串结而成，款款脚链似在诉说一个美丽的故事，引人遐想。那些看似简单的红丝带、彩带脚饰，则体现了女性独到的匠心，隐藏着一个个心愿，让您去猜想。

配戴脚饰讲究全身搭配，追求和谐一致。在街头，见到一位年轻的女性，穿着粉红上衣配白色麻制短裙，涂着粉红色指甲油的玉脚蹬着水晶鞋，引人注目。最令人心动的是脚踝处戴着一条水晶脚链，与脖子上的水晶项链整体呼应，给人一种冰清玉洁的美感。目前大部分女性配的脚饰多以装饰性为主，不太注意质地，从安全角度出发，戴纯金、纯银脚饰者为少数，大多数女性都以物美价廉为原则。

6．走、站姿职业者保持足部健与美的方法

长期从事步行或站立的女职工，如纺织工、售货员、理发师、口腔科医师等，由于双足长期承受单一姿势所产生的超负荷劳动，易产生严重的职业病。轻者两脚生鸡眼和胼胝（老茧），重者会发生足弓塌陷、趾关节炎，甚至招致下肢静脉曲张。临床统计，从事站姿工作的人患足病的高达65％～68％。据上海市对部分纺织女工的调查，胼胝发病率达68％，脚趾外翻为62.2％，还有14.4％的人经常小腿肿胀、两腿变粗。有人因足弓下塌，逐渐形成扁平足。这对25岁以下骨骼尚未发育全的女性青少年威胁更大。扁平足，久站后脚跟和趾骨会疼痛，下肢肌肉群容易疲劳，甚至会引起小腿肌肉痉挛和下肢静脉曲张。

上述危害并非无法避免和减轻，遗憾的是，不少人缺乏保护双足的有关知识。

要保护好自己的双足，站姿或行走职业者，在工作时要选择轻软、舒适、透气性好的保健鞋，不要穿高跟鞋，尤其不要穿高跟塑料凉鞋。塑料凉鞋的鞋底薄而硬，不仅会加重上述的各种足病，而且特别容易使

脚掌磨出老茧。塑料高跟鞋的鞋腰难以支撑足弓的隆起，鞋跟又软，更容易促使扁平足的形成。此外，还要坚持做到以下几点：

（1）工作休息时应坐下来或半卧休息并将两腿抬高（放在高处）。

（2）坚持每日热水洗脚，脚浸在热水中的时间最好长一些。有条件者可洗热水澡，促进血液循环，减轻足部疲劳。

（3）学会自我按摩。要点是一擦二捏三转，有健腿、养心、安神的作用。

一擦：将红花油、冬青油、风油精等活血药物，涂在小腿肚上，用手掌轻柔地由上而下揉摩到脚跟，然后到脚背到脚趾。反复多次，以皮肤有温热为度。

二捏：用拇指和食指从小脚肚上端向下端将肌肉和肌腱一次一次轻轻捏住、松开，重复多次。

三转：屈膝坐姿，右腿架在左大腿上，左踝关节和趾关节同时顺时针大幅度的绕环，然后反时针绕环，反复多次。左右腿重复做几次。

（4）常做健足操

第1节：站立，一腿支撑，另一腿微屈膝，同时脚跟抬起，前脚掌点地，然后脚掌用力蹬地，同时腿伸直。两腿各重复20次。

第2节：并腿站立，前脚掌同时踮起，维持3—5秒，还原。重复15—20次。

第3节：动作同上节。当前脚掌踮起时，接着两脚跟向两侧分开，再并拢，还原。重复8—10次。

第4节：分腿站立，重心先移到左腿，右脚跟提起，右脚尖点地，然后重心缓缓移向右腿，右脚跟落地，同时左脚跟提起，左脚尖点地。如此反复移动重心。重复30—40次。

第5节：单腿站立，另一腿向前伸直，用脚尖从前向侧向后划圆。两腿重复做10次。

第6节：坐位，两腿屈膝并拢，慢慢抬起大腿，让两脚掌离开地面，然后脚尖用力向下伸展，再还原。重复15～20次。

第7节：屈膝分腿坐，脚跟着地，脚掌翘起向外侧分开，然后向里并拢，重复15～20次。再做脚尖点地，脚跟抬起，向外分开，然后向里并拢。重复15～20次。

健足操可在日常休息进行，也可以在候车排队时练习，对改变腿型有作用。

7．抗疲劳足踝操

若花时间承受单一姿势的超生理静力性负荷劳动，容易罹患足踝软组织劳损。如果利用闲暇或工作时间经常活动一下踝关节，即可收到促进踝部血流和消除疲劳的效果。下面介绍一套《健与美》杂志曾刊载过的“抗疲劳足踝操”。

第1节：并腿站立，两手扶握栏杆（与腰齐高）。

动作：左脚提踵，脚趾用力蹬地；右脚落踵，左脚随即提踵，共两组，每组两脚各重复15次，间隙20～30秒。

作用：加强趾短屈肌，胫骨后肌腱屈伸力和提高踝关节灵活性。

第2节：预备姿势同上。

动作：两脚同时提踵，脚趾撑地，静止5—6秒，还原后再连续快速提踵两次，共3组，每组5次，间歇20～30秒。

作用：增加蹲收肌、骨间肌腱和拇长屈肌肌腱韧性。第3节：坐式，两手放在膝上。

动作：两腿屈膝上举，与腹部同高，上体微向后仰，用力屈踝（勾脚）、脚趾使劲后翘，静止4—5秒，还原，呼吸均匀，重复10—12次。

作用：促进足踝肌群血流和提高跟腱伸展力。第4节：并腿仰卧，两手位于体侧。

动作：脚掌后屈，脚趾用力后翘，静止3—4秒，脚趾前伸，脚面绷直，还原，共两组，每组5—6次，间歇20～25秒。

作用：增强比目鱼肌、腓肠肌和腓骨肌肌力。

第5节：坐或两脚间距5～10厘米，两手放膝上。

动作：两脚前掌尽力上抬，向左右侧分呈“八”字形，足踵勿离地，重复1次，还原，两脚掌向左右做分、并移动，重复3次，共两组，每组做4×8拍。

作用：加强腓骨肌、胫后肌、瞬屈肌柔韧性和踝关节灵活性。

第6节：左（前）右（后）脚前后站立，两手位于体侧。

动作：右脚提踵，右脚趾贴地呈蛇形向左侧滑移（绕过左脚），还原成预备姿势，换右脚做，共3组，每组4—5次，间歇15—20秒。

作用：提高姆长肌、骨间肌腱绕旋力。

第7节：两脚侧分成“八”字站立，两手位于体侧。

动作：左脚提踵，脚趾全力撑地，右脚落踵，左脚随即提踵，共两组，每组做4～8拍。

作用：增强趾短屈肌、胫骨后肌屈伸力，提高踝关节灵活性。

第8节：坐式

动作：左腿置于右腿上（二郎腿），左脚向左一下一右一上绕旋一周，再将右腿置于左腿上动用相同两脚交换练习，共做8×8拍。作用：增强足踝肌腱和韧带的柔韧性。

8．用蜡消除脚的体毛

脚的体毛有碍人的美观，脱毛须特别注意采用的方法。首先在将要脱毛的部位搽上乳液，然后把蜡涂在上面。这时，使用竹片从体毛的逆方向划一个长7—8厘米、宽5—6厘米的椭圆形，以迅速的动作涂抹，等到凝固一半的时候，就开始剥离，作脱毛工作。脱毛后，须涂上具有杀菌作用的乳脂作为消毒之用。

四、影响四肢、脚、手、指甲美病症防治

（一）有损脚的健美病症的防治

1．脚癣病防治

脚癣，俗称“脚气”。但“脚气”这个词是不正确的，这容易和脚气病相混淆。脚气病是由于维生素B1缺乏，引起末梢神经炎而形成的，现在已比较少见。它的特点是四肢（特别是下肢）发生疼痛、麻痹，重则全身消瘦和水肿，还可影响心脏、中枢神经。现在通常使用“脚气”这个词，是专指脚癣（也称足癣）而言的。脚癣是由真菌，叫皮肤癣菌引起来的。引起皮肤癣的真菌有许多种，或是寄生在动物身上，或是存在于土壤里，多数是寄生在人的皮肤最浅层（角质层）里。脚趾缝里阴暗、潮湿、穿不透气的鞋袜，最适于皮肤癣菌的生长发育，引起脚癣的发作。我国南方，特别是夏季，气候炎热、潮湿，在人口稠密地区，脚气特别容易发作，且可互相传染。过去，脚癣有“香港脚”之称，现在随着生活改善、治疗普及，在香港等处发病已有减少。

脚癣有以下几种：①擦烂型：常发在第3—4和4—5趾间，发痒，发红，因汗液浸渍而形成白色浸软的皮损。白色腐烂皮损因瘙痒而抓破，下面是红色糜烂面。很容易继发细菌感染，或是局部化脓，或是引起淋巴管炎、淋巴结炎、丹毒等感染。②水疱型：足弓底部、中间、趾下部出现多数密集或散在大小不等的水疱，伴有剧烈痒感，很易变成脓疱，也可发生细菌感染。③角化增厚型：足底角化增厚，表面有粉状脱屑，不甚痒，但到冬季易裂口、出血、疼痛，且可发生细菌感染；而且鳞屑里存有不少皮肤癣菌，可污染环境。在浴池地板上、拖鞋、脚巾、鞋袜中都可存在癣菌，可以传染他人。脚癣是容易诊断的，一般人也都认识。但是并不是所有类似症状的病都是脚癣，因为有一些疾病类似脚癣，如湿疹、足部角化疾病等等，所以必要时（如治疗无效时），应当到医院皮肤科去查一下，查到真菌，确诊为脚癣再治疗可能更好一些。

本病治疗一般比较容易，但常易复发，需坚持用药，某种药无效再换用其他药物，没有什么药能够一两次就治好的。常听见有人说（特别是老年人），治好脚癣会得其他疾病，因此有些人不就治，或是不把它治好。这种说法确实在一些人中存在，可能这些人本身就患有二些其他疾病，如头晕、头痛、关节酸痛、气喘等等。当脚癣存在时，很痒，经常搔抓，身体的其他症状就不明显了。当脚癣治好后，也不痒了，精神也集中了，其他病的症状就显现出来了。因此，我们认为，脚癣应当治疗，治好，但是应当检查一下身体，看看有没有其他疾病，如有就同时

治疗。脚癣如果不治疗，可以发生细菌感染，甚至湿疹化，泛发全身。另外，它还是一个传染源，可以传染给别人，或传染到手上、趾甲或指甲，也可引起股癣、体癣。治疗以外用药为主，药物种类很多。过去常用的传统药物，如水杨酸、苯甲酸、硫磺等配成乙醇制剂或软膏外用，有一定效果，但有刺激性，且易复发。近来市售粉剂或液体，水冲泡脚，治疗脚癣有一定效果，有时需数次使用或配合其他药物。也有许多外用霜膏制剂，如咪唑类药物（克霉唑、咪康唑、益康唑、联苯苄唑等），均有效，但对前两型较好，对后一型效果差，一定要坚持较长时间服药才能有效。近来有一些口服新药或外用新药，如三唑类药、丙烯胺类药物，效果好，但价格贵，特殊顽固难治者可试用。总之，近年来大量研究，推出新药，脚癣的治疗条件就更好了。但是请注意脚癣的继发细菌感染，伴有红肿、糜烂、化脓，疼痛时，切勿滥用药物，应到专科检查治疗，以免加重病情，增加痛苦。

一般来讲，足癣多不需内服中药，但如果局部化脓，踵连脚背则需清热利温，方以萆薢渗湿汤合五神汤加减为佳。

处方：苍术10克，黄柏10克，金银花10克，连翘10克，萆薢12克，牛膝10克，防己10克，生薏米12克，生甘草6克，水煎服。每日1剂，早晚各1次，或每日3次。没有化脓外涂药物即可，药用苦参15克，大枫子仁12克，木鳖子仁10克，樟脑3克，用酒浸泡7日，然后用药棉浸药水搽患部，连用15日常可治愈。成药可用复方杜皮酊外搽，每日2次；有皲裂者用雄黄膏外搽，每日2次；有脓疱者，用青黛膏外搽，第日2次。

除此之外，平素应注意保持足部的清洁干燥，夏天尽可能不穿凉鞋，多穿布鞋或风凉鞋，要坚持每晚洗脚，洗后可扑些痱子粉或枯矾粉，坚持治疗，定能痊愈。

2．跑步后脚跟疼痛的防治

经常跑步，不但可以增强心、肺等器官的功能，对脚部来说，也是一种很好的锻炼，可以增强脚部肌肉的功能，提高脚弓的弹性，防止发生手脚和脚部韧带的劳损。然而，有些人跑步后却会出现脚跟疼痛，这是怎么回事呢？

从运动医学角度分析，引起脚跟疼痛的原因，常见的有脂肪垫损伤、蹠筋膜发炎、跟骨骨骺发炎、跟骨滑囊发炎等。现将这几种引起疼痛的原因及防治方法分别介绍如下。

（1）脂肪垫损伤：脂肪垫是脚跟部跟骨下面的一块较厚的脂肪组织，它起着负重和吸收震动的作用。当跑步的时候，脂肪垫能吸收多数的震动力。有的人在练跑的时候，则因着地姿势不正确或脚跟部受到外力撞击，引起脂肪垫出血水肿，就会感到脚跟疼痛。治疗这种常见损伤，除了暂时减少运动量或停止锻炼外，采用中药熏洗，也有一定效果。

（2）蹠筋膜炎：跑步过度或初跑者不适应较硬的场地训练时，可以发生跖筋膜炎。多数为慢性损伤而引起，疼痛范围可包括整个脚底部。出现症状时可以用热敷、中药熏洗、按摩等方法，都有较好的疗

效。个别症状严重者可暂停锻炼，适当休息，以促进疾病的好转。

（3）跟骨骨骺炎：多见于8～15岁的少年儿童，主要由于此时跟骨骨骺尚未闭合，负重过多造成骨骺部反复牵扯而发生骨骺炎。X线摄片可以帮助确诊。跟骨骨骺炎一般不需进行特殊治疗，适当地减少脚跟部的负重并配合理疗或中药熏洗，效果都比较满意。（4）跟骨滑囊炎：在跟骨周围有滑囊，带弹性，在跑步时起着软垫作用。运动不当，特别是穿的鞋子不合适，就比较容易引起跟骨滑囊炎。防治的方法是垫高鞋跟，或在合适的鞋内脚后跟部加上一块2厘米厚的软垫，常能收效。

3．手脚皲裂的防治

每到冬季，许多人手和脚的皮肤就会显得干燥，严重的还会出现许多深浅不一的裂口，甚至出血，如有致病菌侵入可致化脓性感染。冬季这种皮肤干裂的现象，医学上叫做皲裂。皲裂不仅妨碍工作，影响休息，而且病人非常痛苦。

寒冬为何皮肤容易发生皲裂呢？这是因为人的手和脚油脂腺分泌很少，特别是手掌和脚几乎没有皮脂腺，不能分泌油脂，所以皮肤变得干燥易裂口。另外，冬季气候寒冷和干燥，手脚经常暴露在外，散热面大，皮肤水分易丢失，加上冷空气刺激，使得原本就很少的油脂很快挥发掉，使皮肤失去弹性，从而变得粗糙干裂。特别是从事户外劳动的人手脚皮肤经常受到机械摩擦以及外伤，或经常用碱性肥皂洗脚，都可使皮肤出现龟裂或裂口。患某些皮肤疾病，如鱼鳞病（俗称蛇皮肤）、胼胝性湿疹、手脚癣、掌趾角化病的病人，更容易发生皮肤皲裂。

冬季防治皮肤皲裂，应采取防治结合的办法。

（1）冬季外出或进行户外操作，都要穿着厚暖鞋袜。

（2）寒冷季节，应尽量避免用碱性强的肥皂洗手脚，以免去脂过多使皮肤干裂，平时洗完手脚要用毛巾揩干，然后搽些无刺激性的油脂或护肤膏。

（3）凡经常接触水泥、石灰和其他化学物质的人，应注意手脚皮肤的保护，劳动时要戴上手套，穿好鞋袜，下班后及时洗净手脚，再搽些护肤膏等。

（4）患有手足癣、鱼鳞病、掌趾角化病的病人要积极彻底予以治疗。

（5）平时应多吃些含维生素的新鲜蔬菜和水果，特别要多吃些富含维生素A的食物。

（6）如手脚已发生皲裂，可选用5%～10%水杨酸软膏或10%～15%尿素软膏搽患处，早晚各1次。

若角质层较厚，可先用热水浸双脚15～20分钟，再用小刀将增厚部削薄，然后搽抹一些鱼肚软膏或其他护肤膏。要是裂口深而大，可用胶布或伤湿止痛膏贴患处，不仅可以减轻疼痛，而且可使裂口尽快愈合。

4．脚垫病的防治

脚垫又称胼胝，是皮肤长期受压和摩擦而使角质层增厚所致，在老年中比较常见，尤其是体力劳动者及手足畸形、用力不适当的更容易发生。

胼胝，是界限不清的淡黄色或蜡黄色扁平或丘状隆起的局部角质肥厚，中央厚，边缘薄，斑块状或条索状，稍透明，质硬，有时可发生皲裂，局部汗液减少，知觉迟钝，轻时可无症状，严重时产生疼痛。

外用角质层剥脱药，如25%水杨酸火棉胶，0.3%维甲酸软膏可使其脱落。如病情轻微，可用热水浸泡手、足，然后用剪刀或刀削去增厚的角质层，或者对局部加以保护，使之不再受压与摩擦，便可自行消失。

胼胝容易复发，故关键在于预防，尽可能减少局部的受压与摩擦；手、足畸形应给予矫治；鞋子不合脚应更换，最好穿着柔软合脚的鞋。紧窄的硬皮鞋及薄布底鞋均不理想；鞋底最好有海绵垫保护。

5．“八”字脚的防治

“八”字脚的形成除病因所致外，主要是孩子在幼年时过早站立或学走路，孩子的腿部力量弱，为保持平衡，只好让脚尖外撇或内撇，使身体保持稳定，久而久之，“八”字脚就取代了正确的走路姿势。有的幼儿学步时穿硬质皮鞋，由于骨骼太软，脚腕部力量弱，而脚上的皮鞋又较重，时间久了也会形成“八”字脚。

预防“八”字脚，关键是在幼儿期。首先要满足孩子对各类营养素的需求，特别是要供给足够的钙、磷及维生素D。其次，切莫过早让幼儿站立及学走路，也不要经常把幼儿的双脚分开背在背上。幼儿学走路时，不要穿硬质皮鞋，更不能穿不适脚、分量重的皮鞋。

一旦发现孩子走路出现“八”字脚步态，应尽早矫正。矫正孩子的八字脚，除让孩子用正确的姿势坐、站、走、跑外，可采用如下方法：步态练习法：给孩子摆正步型，由大人喊着口令，让孩子慢慢地踏着节拍行走。每日练习的次数、步次及时间，可根据孩子脚步，畸形的程度和形成时间的长短而定，循序渐进。

直线迈步法：在地面上画两条间距10—15厘米的直线，让孩子的脚尖和脚跟都踏在直线上来回走，步伐由慢到快。这样有意识的训练，持之以恒效果很好。

直线跑步法：在地上拉一条鲜艳的塑料带子或用彩色粉笔画一条直线，让孩子双脚平行站立于直线的两边，在家长指挥下沿直线跑，跑时不要让孩子出现“八”字脚。

此外，矫正外“八”字脚可用双脚内侧换踢毽子，矫正内“八”字脚则可用脚外侧拐踢。当孩子的脚步矫正有所好转时，平时走路仍会恢复原形，此时，家长要随时注意观察，及时提醒孩子。

至于成年人“八”字脚，如非疾病所致，只要下决心，坚持按上述方法进行矫正，同样可以矫正过来。

6．脚臭病的防治

盛夏，爱出脚汗又不经常洗脚换袜的人，双脚散发出刺鼻的奇臭，自己难为情，别人也难以消受，介绍几种简单方法，治治您的脚臭。

（1）茶水治脚臭：茶水中的鞣酸是一种收敛剂，用茶水洗脚，可使脚保持干燥减轻脚臭。袋泡茶两袋（或茶叶一撮）500克开水浸泡15分钟，倒入盛有2公斤温水的盆中，将脚浸泡20分钟，第1周每日睡前一次，以后每周1次。

（2）废茶除脚臭：晒干的废茶叶100克，分装两个纱布袋中，睡前塞入鞋中，吸潮吸臭。第2日取出晒干，使用1周后，更换新废茶。

（3）萝卜止汗除臭：白萝卜片适量，煎水洗脚，每晚1次，可治脚汗、除脚臭。

（4）樟脑球除脚臭：樟脑球两只，研末，分别撒于两只鞋内，1周内除臭有效。

（5）白矾治脚臭：白矾50克，放入温热水中化开，将脚浸泡搓洗15—20分钟，除汗消臭有奇效。

（6）土霉素除脚臭：土霉素2—4片，研末，撒于两只鞋中，10日内脚不臭；或将土霉素粉调糊，涂于脚趾缝中，每脚1片，10日之内可除脚臭。

（7）苯扎溴铵（新洁尔灭）除脚臭：每晚睡前用2‰的苯扎溴铵溶液洗脚10—15分钟，连洗7次可除脚臭。

（8）乌洛托品除脚臭：乌洛托品研末，撒于鞋中，1周内防脚臭。

（9）啤酒治汗臭：温热洗脚水中，对一点啤酒洗脚，浸泡10～20分钟，2—3日可见效，或在鞋垫上倒点啤酒，也有除汗去臭作用。

（10）高锰酸钾止汗除臭：用1‰的高锰酸钾溶液泡脚10～15分钟，擦干，涂搽25‰的氯化铝溶液，任其自然晾干，可止汗除臭。

（11）阿司匹林止汗防臭：阿司匹林两片，50克水溶化，用此溶液搽脚，自然晾干，能治脚气、止出汗、防脚臭。

（12）福尔马林乙醇溶液止汗除臭：每日搽涂1—2次，出汗减少后，可减少搽涂次数，不要长期搽用，以免皮肤过于干燥。切忌药水勿入眼内。

（13）甲醛溶液止汗除臭：每晚洗脚后，晾干，涂2.5%的甲醛溶液，止汗除臭。

7．踇外翻病的防治

常有这样一些人，别人穿一两年都不坏的鞋子，在他们脚下不到半年就破了；别人穿2型、2型半的鞋合适，可他们穿3型的鞋还挤脚。这是为什么呢？

原来，这些人患有一种脚病，叫做拇外翻。我们知道，正常人拇趾骨与第一跖骨（脚掌骨）不在一直线上，而是稍向外倾斜，第1～2跖骨夹高约为10度。若此角加大，第1跖骨内翻，踇趾向外侧移位，则形成踇外翻。在外观上，病人的脚特别肥，足前内侧可以见到一个明显的弧形突起。长时间站立、行走过多或经常穿尖头皮鞋和高跟鞋常是造成这种畸形的病因。病人足掌的第1楔骨和第1跖骨因受过重压力的影响而向内移位，引起足纵弓和横弓的塌陷。因此，踇外翻亦常为平足的并发

症。

踇外翻病人的左右足常呈对称性畸形，第2趾朝背面挤出，形成锤状趾。第2—3跖骨头掌面皮肤因负重加大形成胼胝（俗称“老茧”），可引起疼痛。第1跖趾关节的部分（即上述弧形突出）常将鞋帮挤破，形成生活中所见到的“鞋破底未薄”的现象。其上面的皮肤因长期受到摩擦，局部皮肤增厚、红肿而产生拇囊炎。严重者，拇趾的跖趾关节甚至会发生骨性关节炎。

本病的早期预防非常重要。首先，平时要穿合适的鞋，鞋跟不宜过高，鞋头不可过尖。必要时需购买特体鞋，使踻趾在鞋内稍有活动余地，不要“削足适履”。其次应治疗平足症。畸形不严重并有足弓下陷者可穿平足矫形鞋。轻度踇外翻的病人可以自己治疗，方法是在第1～2趾间用棉卷垫起，或者夜间在足的内侧缚一夹板，使趾变直。照此法坚持数月，即可收到明显疗效。并发拇囊炎时，应该休息，并进行局部热敷、理疗；亦可局部注射氢化可的松，以促使炎症消退。外翻畸形严重见症状明显时，则需要手术矫形治疗。

8．糖尿病性脚病的防治

此即糖尿病性坏死，由于糖尿病病人皮肤表面发生组织坏死，且多见于下肢，特别是双脚，因此习惯上称其为糖尿病性脚病。本病的发生主要与糖尿病者所特有的末梢神经功能障碍有关。由于末梢神经功能障碍，使末梢血管不能充分扩张，组织中的氧及营养物质就会发生供给不足，以致细胞崩溃、溶解形成坏死。另外，因末梢神经功能障碍导致的感觉迟钝容易引起外伤或烧伤，且受伤后由于疼痛感差，因而容易拖延治疗，这常常使得病情不断恶化，再有，糖尿病病人全身及局部免疫力下降，容易引起感染也是促使脚病发生的另一主要原因。总之，局部缺血，神经功能障碍以及感染是导致发生糖尿病性脚病的3大因素。其发病的基础是血糖过高。

针对上述情况，预防和治疗糖尿病性脚病的主要措施应是控制血糖，改善末梢血液循环和抗感染。

（1）全身治疗

一是严格控制血糖：不仅要控制饮食，而且必须采取强化胰岛素治疗，否则血糖控制不好可加重脚病的病情。

二是控制感染：感染主要与金黄色葡萄球菌，大肠杆菌，克雷伯菌，溶血性链球菌，变形杆菌等有关。一般应选择广谱抗生素静脉滴注，并增加抗厌氧菌的药物。

三是改善末梢血液循环：可用前列腺素E 40～50微克，加入500毫升大输液中静脉滴注2小时。根据病情每日滴注1—2次，持续2—4周。

（2）局部治疗：注意局部换药和使用抗生素外用药，为了促进肉芽形成，可敷胰岛素湿布剂。

（3）预防：平时注意保持双脚的卫生，特别要注意一旦发生外伤或烧伤，即使很轻微也应及时治疗；不穿皮鞋，最好穿布鞋。

9．两脚冰凉的防治

有的人对寒冷特别敏感，在冬天来临时，即使穿棉鞋和厚袜，双脚也冰凉，这是自主神经功能异常的一种表现。但肢端容易发凉并不一定单纯是自主神经紊乱。因为有几种病很容易与之混淆。

一是血栓闭塞性脉管炎时易患脚部冰凉，其患肢股动脉搏动减弱或消失。

二是闭塞性动脉硬化症：主要是下肢动脉血管硬化，使血液供应不足，发生肌肉和神经营养障碍，表现为肢端发凉，有麻木、针刺感等异常感觉。

三是雷诺病：女青年较多见，发病时肢端冷凉，有麻木、针刺感等异常感觉。

四是无脉征：主要在大动脉，大多表现为上肢缺血，但个别病人下肢中动脉也可发病，表现为下肢冰凉、发麻。

由上可知，只有搞清了两脚冰凉的真正原因，才能有针对性地进行治疗，从而取得较理想的效果。

10．崴脚的防治

“崴脚”，医学上称为踝关节扭伤，这是一种常见伤和多发伤。原因是行走、奔跑或跳跃运动中，脚掌着力不当，踝关节外翻（内翻少见）引起的损伤，踝关节错位、韧带拉伤或断裂，严重的可使腓骨小头和蹠骨（尤以第5蹠骨多见）等部位发生骨折。因此“崴脚”后不要盲目找人瞎揉，应该马上到医院拍X线片（踝关节正侧位），确诊后再进行治疗，因为骨折和软组织损伤的治疗方法不同。骨折的治疗常采用整复后石膏固定，必要时需手术治疗。当然，这些只能在医院进行，自己无法治疗。单纯软组织损伤可采用按摩推拿、针灸、外敷药物、中药熏洗等。如果治疗得当，1周后疼痛缓解，2周后行走如常。

现介绍中药熏洗药方如下。

伸筋草15克，当归15克，秦艽15克，穿山甲15克，透骨草15克，乳香没药各20克，加水1盆煮开后熏洗，洗后涂上酒调艾糊的五虎丹或骨折挫伤散等外加绷带固定，每日熏洗1—2次。外敷药3—4日换1次。需要卧床休息，患肢抬高15—20厘米。人仰卧，踝关节（单患侧或双侧皆可）练习背伸蹠屈功能活动。随着症状减轻先练站立，等脚可着力时再练行走。

没有医疗条件的情况下，可用2／3的烧酒（白酒）加上1／3醋的混合液，加热煮开后每日熏洗1—2次，也可收到较好的疗效。有人说“崴脚”后放凉水里泡效果好。实际上在“崴脚”初起之时，放凉水里浸泡确实有效，因为软组织损伤后小血管破裂血液流出，皮下组织液渗出，用凉水一刺激可令小血管应急收缩，血流减少，皮下组织液渗出变慢或停止，俗话讲可以防肿。但是时间一长破裂的小血管血液已流出，再用凉水冷却会使其凝聚在皮下，反而对康复不利。这时应该用热水浸泡，使其代谢加快，不得在皮下凝聚，达到活血化淤、消肿止痛的目的。

“崴脚”后踝关节周围韧带松弛，容易产生习惯性扭伤，所以在跑跳活动前带上弹力适中的护踝，可以避免再次扭伤。

11．足背肿治疗

足背部肿胀可伴有全身症状，主要病因病机如下。

一是湿热下注：下焦感受湿热，气化失司，水液泛溢，则可出现双足背肿胀，可伴面部或全身浮肿。

二是脾肾阳虚，脾肾阳虚，水液的气化、输布失常，则出现双足背浮肿。

三是气血亏损：素体亏虚，久病体弱或大吐、大泄、大失血之后等，气血亏虚，可致全身及足背浮肿。

四是外伤血淤：跌仆外伤，经络气血壅滞不通，亦可致足背疼痛。

根据上述分析，采用下列治疗方法。

一是湿热下注：证见双足浮肿，甚至全身浮肿，纳呆五心烦热，身热不扬，小便赤涩，尿色黄浊，舌苔白黄、脉数，治宜清热除湿，方用通苓散，药用：猪苓、白术、泽泻、茯苓、车前子、木通、茵陈、瞿麦。

二是脾肾阳虚：证见双足背浮肿，按之凹陷，脘腹胀闷，食少便溏，畏寒肢冷，神疲尿少，面色白、舌淡苔白、脉虚弱，治宜温肾健脾、利水消肿，方用实脾饮，药用：白术、茯苓、大腹皮、木瓜、厚朴、草豆蔻、木香、附子、干姜、甘草、大枣。

三是气血亏虚：证见足背浮肿，伴四肢浮肿，倦怠懒言，面色不华，或大便溏稀，舌淡苔少，脉缓弱，治宜补气养血为主。方用八珍汤，药用：当归、川芎、白芍、熟地、人参、白术、茯苓、甘草。

四是外伤血淤：证见外伤足跗，足背浮肿疼痛，皮下淤血，活动受限，治宜活血通络化淤为主，可内服跌打丸，药用：酒军、酒郁金、土三七红花、土鳖虫、自然铜、酒当归、赤药、苏木、生地。

12．皮肤燥裂的治疗

此指发于手足掌跖部的皮肤干燥，粗厚或皲裂等表现，多因脾虚，营血化源不足，四末失于营养所致。主要表现为掌趾皮肤表面粗糙色黄，有的可于掌跖赤白肉际，均匀出现黄白色弥漫性皮肤的增厚，状如松皮，触之如茧，秋冬干燥皲裂加重，治宜健脾和营养血润燥，方用理中丸合当归补血汤加减，药用：人参、干姜、白术、甘草、当归、黄芪。

（二）有损腿美病症的防治

1．腿痛与冠心病有关

心脏病专家研究发现，有些病人在心绞痛发作时表现出来的是下肢部放射性疼痛，这一点常被人们忽视，且还误认为是腿部疾患，以至耽误了对冠心病的诊断与治疗，造成严重后果。

心绞痛为何会放射到远离心脏的腿部？这是因为心脏的感觉纤维是分布在颈和胸部的交感神经节，因此心绞痛常放射到颈和胸部的交感神经所支配的右肩痛，左臂等处。但是有的心脏不仅仅局限于此，其感觉神经纤维还延伸到腿的前部及足内侧四趾。

这时又由于心脏的感觉神经纤维不分布到骶交感神经节，因此尽管心绞痛可放射腿部，但不会放射到受骶交感神经节所支配的腿的后部及第5趾。

此外，通过对病人进行心电图、冠状动脉血管造影等检查证实，在腿部发生疼痛的同时，确实存在着心脏的缺血性改变。

临床经验证实，在腿痛时只要排除了脉管炎，静脉炎，神经痛等其他疾病，应考虑到冠心病的可能性，并及时到医院做心电图，心向量等项检查，以免误诊。

2．“电视腿病”的防治

“电视腿病”是中老年人易患的一种腿病。常常是在看电视后，双腿麻木酸痛、僵硬，甚至肌肉强直性痉挛或浮肿，一时站立行走困难。

发病原因是坐的时间过长。有些人退休后无事可做，就打开电视消遣娱乐。一坐几小时一动不动。这样，由于下半身长时间不动，就造成两腿血流不畅，猛一站起即感到不能立即行走。特别是动脉硬化、心脏功能欠佳的中老年人，血管弹性降低，心搏出量减小，下肢静脉回流缓慢，如几个小时坐着不动，下肢肌肉收缩的水泵作用不能正常发挥，从而血滞于下肢，不仅双腿沉重酸痛，有时甚至可见脚部有凹陷性浮肿。一些体态较胖的人，下肢关节尤其膝关节负担过重，关节软骨退变，关节缘骨刺形成，关节磨损，有时不能正常伸直和弯曲。若看电视时久坐不动，膝关节就会更为僵硬，以致站起时不能马上行走，需稍事屈伸活动方可起步。

看电视时有些人坐姿不良，常常东倒西歪，易使一侧臀部受压较重，坐骨神经受压后则出现大腿后方、小腿外侧及脚背串麻胀痛不适。

为了预防“电视腿病”，在看电视时应注意：

（1）坐的时间不宜长，最好坐半小时就站起来活动1～2分钟。

（2）坐着看电视时，在腰背后垫一靠垫或沙发垫，保持正确坐姿，使脊柱两侧平衡，两腿肌肉得到放松。尽量不要使躯干倾斜或侧身躺卧着观看电视。坐单人沙发，最好带有扶手，有利于两臂屈肘支撑，减轻脊柱负担及臀部压力。沙发以座高45—50厘米为宜，使人在坐下时两腿踝、膝、髋3个关节能各屈曲900，这样即可使下肢各部分肌肉放松。膝关节有退行性改变或下肢肿胀、静脉回流欠佳者，看电视时最好将双腿抬放在沙发前的小凳上，以利于静脉回流。

（3）自我下肢按摩。可用拳头经常捶击大腿前的股四头肌、大腿后的股二头肌和小腿后的三头肌、小腿前外侧的胫前肌、腓骨长短肌等。自上而下或自下而上，轻轻捶击，以促进下肢血液循环。

（4）锻炼肌力：平时经常散步、行走、打拳、跳舞，注意锻炼下肢肌力。看电视时，也可边看边练腿肌，如做大腿前肌肉“绷劲”（即“静力收缩”），先两脚使劲使背伸，使小腿后面的肌肉紧张，然后放松。做到一张一弛，慢慢锻炼，可提高肌肉、韧带等的弹性和韧性。

（5）注意保暖。天冷气温低或开空调时，可用一毛巾被或毯子盖好双腿，以避免受寒。

3．下肢静脉曲张的防治

本病表现为下肢皮下的浅静脉迂曲扩张，像蚯蚓盘曲在腿上，严重者会使小腿皮肤颜色加深、变黑，并导致反复发作。经久不愈的溃疡。本病多发生于体力劳动者和长期从事站立的工作人员。究其原因是下肢静脉内的血液压力持续较高，肌肉收缩减少，影响静脉回流，以至静脉血管扩张变粗，瓣膜关闭不全。

对于重症病人应考虑手术治疗，多采用大隐静脉高位结扎加分段剥脱术。即将通向深静脉的主干浅静脉一一大隐静脉在进入深静脉处切断、结扎，并剥离和切除下肢所有曲张的浅静脉。而症状轻微的早期病人，年老体弱不耐手术者以及孕妇，避免长时间的站立不动是预防下肢静脉曲张最重要的措施。对于长期从事站立工作的人，比如教师，讲课时应尽可能适当走动，以增加腿部肌肉的泵血作用，改善下肢静脉回流。年老体弱者，休息时可将双腿抬高，如搭在座位旁的凳子上以改善血液循环。

4．与关节痛有关疾病的防治

关节疼痛是临床上的常见症状。不少疾病可能会引起关节疼痛，常见的有以下几种。

（1）骨关节炎：又名肥大性关节炎或退行性关节炎，特点是关节软骨发生退行性变，并在关节缘处产生新骨。骨关节炎多见于大关节，以髋、膝两关节最为常见。双膝关节肿痛，在行走时更甚。也可发生于手部小关节，主要症状是双手远端指关节麻痛。常见于50岁以上的中老年人。一般大关节炎多见于男性，手指骨节炎多见于女性。

（2）类风湿性关节炎：又名风湿性关节炎，可侵犯全身各关节，常反复发作，最后产生关节畸形。多见于寒冷、潮湿地区，女性高于男性，病因尚不明了。本病的特点是好发于手、足等小关节，往往呈游走性。其症状常为多发性，对称性的关节肿胀、疼痛，活动不便，且持续不退。一般早晨症状较为明显，午后稍有减轻，关节附近有皮下小结。

（3）痛风：这是一种因嘌呤代谢异常引起的疾病，男性发病率高于女性。其特点是突发性的单一关节剧烈疼痛，常伴有高热。肿痛以大足趾关节（跖拇关节）最为多见。

（4）红斑狼疮：是一种自身免疫紊乱性疾病，多发于年轻女性。主要症状为发热、头痛和关节肿痛，其中尤以手指关节、双腕及双踝关节为主。病人还会出现发生于面颊部的，常呈对称分布如蝴蝶或蝙蝠状

的红斑狼疮皮疹（也称蝶形红斑）。红斑狼疮可侵犯肾脏、肝脏等内脏器官。

（5）硬皮病：也是一种自身免疫性疾病，以女性多见。硬皮病的初期大多会出现在双手手指，当受冷或情绪激动时，手指皮肤先是发白，然后青紫，最后呈红色的现象（也称雷诺现象）。在出现雷诺现象的同时或不久，会发生四肢关节疼痛，手指皮肤轻度水肿，并出现对称性、无痛性的皮肤增厚、硬韧。

（6）强直性脊椎炎：病人先感到一侧或双侧髋关节疼痛，或伴有腰痛，也有的人在腰椎活动时才感到疼痛。随着病情的发展，疼痛逐渐向胸椎、颈椎发展，引起弯腰困难，呼吸时胸背部疼痛，头颈活动不便，甚至点头和摇头都发生困难。

当您有上述情况和出现类似症状时，应尽早去医院诊治，以免贻误病情。

5．膝关节脂肪垫病的防治

众所周知，膝关节是由上方的股骨，下方的胫骨和前面的髌骨关节面构成，脘下脂肪垫位于关节前下方，恰好填充于这3块骨骼的“边区”部位。它具有衬垫和润滑作用，可减少磨擦，保护关节。当脂肪垫损伤后，膝关节附近酸痛，伸膝或踢腿、跳跃、跑步时更加明显。上下楼梯时，常要用手按住膝关节，以减轻疼痛，疼痛可向上下传导、放射；有的病人感到关节不稳，腿打软，休息后症状减轻。当脂肪垫嵌入关节间隙时，可造成关节交错，不仅剧痛，而且不能活动。脂肪垫损伤的病人，膝关节可有轻度肿胀，表现为两侧凹陷处鼓起。用指压该处，疼痛明显。

本病的易患者为运动员、舞蹈演员、杂技演员，故此类职业者训练时要注意预防。当髌下脂肪垫损伤后，要减少膝关节活动，尤其是过伸和剧烈活动，同时要加强膝关节功能锻炼，最简单的方法是练习伸膝抬腿动作，适当服用消炎、止痛药物，局部贴膏药，也可进行推拿。封闭治疗效果较好。局部洗净消毒，将适量醋酸氢化可的松与局部麻碎药普鲁卡因混合液注射到髌下脂肪垫。效果不佳者，可进行手术治疗。

6．老年足肿的防治

老年人常有足部浮肿，这是老人的各种因素造成的。①老年人的血液循环欠佳，血流缓慢，加上运动较少，下肢血液回流的压力不足，故水液便有潴留。②老人饮食过于精细，缺乏维生素B族。③老人进食量少，营养不足，蛋白质欠缺。④老人对铁质的吸收率低，易患贫血。⑤有些老人因食欲低下，因而加重食物咸味，嗜食咸鱼或味精，导致体内钠盐过多，使水分潴留而肿。

老人足肿会觉得下肢发胀，行步重坠费力。日常生活中应多作步行，不宜久站、久坐，坐位时将两脚抬高一些，以利血液回流，每日用酒搽足部，并加以按摩。

饮食调理颇重要，要尽量低盐，不吃味精，多吃富含蛋白质的食物。可进食下列食疗方。

（1）姜汁牛肉饭：鲜牛肉90克，切碎剁成肉糜（或用绞肉机绞烂）。加姜汁、生油和很少酱油，拌匀后备用。等饭开锅、水分将干时放入牛肉，饭煮好后食用。《本草拾遗》称牛肉“消水肿……令人强筋骨”。

（2）赤小豆炖鲤鱼：用赤小豆90克，鲤鱼1尾（去内脏），水和米醋各半，放沙锅内略加生油，煮1小时，饮汤吃渣，这是久负盛名的民间去水肿验方。赤小豆，《药性论》说有“治水肿……健脾胃”功能；《食物本草备考》记载，鲤鱼功能“消水肿”。

（3）田鸡煮饭：每餐用田鸡2—3只（去头及皮），切姜丝少许，加油及少量酱油拌匀后，于饭将熟时放上，煮熟后吃食。田鸡能消肿，《本草求真》称：“通身水肿，以青蛙1～2只，去皮炙熟，食之即治”。

（4）北芪猪肚粥：每次用北芪80克，煎1小时后去渣留汁加米煮粥，并放入猪肚，煮好后略放盐少许食用。北芪与猪肚均有利尿作用。

7．股阴痛的治疗

此病如果一侧出现，痛如锥刺，外形无变化，重压有固定痛点，兼有寒热往来的须防“咬骨疽”发生在大腿外侧的不红不热，名“附骨疽”。本病的原因如下。

由于疔疮、疖肿等发病后，治疗护理不当，余毒湿热内侵，或外来伤寒，复因感染邪毒，邪热蕴蒸，留于筋骨而成本证。

根据上述分析，采用下列方法治疗。

一是初起时的治疗：证见股阴部疼痛，红肿不易出现，病变部位有深压痛和叩击痛，治宜清热化湿，化淤通络，多用黄连解毒汤加减。药用黄连、黄芩、黄柏、山栀、茯苓、金银花、牛膝、车前草、紫花地丁。外用金黄膏，药用大黄、黄柏、姜黄、白芷、南星、陈皮、苍术、厚朴、甘草、天花粉。

二是成脓时的治疗：证见得病3—4周后，身热持续不退，色红胖肿，骨胀明显，治宜清热化湿和营托毒，用上方加炙山甲、皂角刺，并早期切开引流。

三是溃后治疗：证见脓出初稠后薄，淋漓不尽，不易收口，而成窦道，治宜调补气血，清热化湿方用托里消毒散。药用人参、炒白术、穿山甲、白芷、升麻、甘草、当归、生黄芪、皂角刺、青皮。外用七三丹，药用：熟石膏、升丹。药线引流，冲和膏（紫荆皮、独活、赤芍、白芷、石菖蒲）盖贴。

8．足胫枯燥的治疗

此为“干脚气”症候，即脚气之足膝不肿者，多由素体阴虚内热、湿热、风毒之邪从热化，伤及营血，筋脉失常而致症见足胫枯燥乏力，麻木酸痛，挛急、脚不肿而日见枯瘦，饮食减少，小便热赤，舌红脉弦

数。治宜宣壅化湿和营清热，方用加味苍柏散。药用苍术、白术、知母、黄柏、黄芩、当归、芍药、生地、木瓜、槟榔、羌活、独活、木通、汉防己、牛膝、甘草、生姜。

（三）有损指甲美病症的防治

1．指甲断裂的防治

人的手指甲平均每日生长1毫米，脚趾甲的生长要比手指甲慢1／2～1／3。每个手指甲的生长速度也不尽相同，其中中指和无名指比小手指和拇指长得快些。研究表明，夏季指甲长得较快，而在冬季和寒冷的环境下就较为缓慢。另外，大概由于运动的机会不同，右手指甲比左手指甲长得快。一般按摩一类的刺激会促进指甲的生长。而药物和疾病会减慢其生长速度。指甲需要的钙质可以从奶制品中摄取。乳酪、牛奶、酸酪及蛋类中均含有丰富的钙质，它所需的维生素B则可在酵母、麦芽、谷类或稞麦面包中找到。吃动物、植物胶对指甲强健有好处，每日以一茶匙粉状植物胶加水或调果汁服食可使指甲强健。当然这要经2—3个月才能见效，而且它不能做永久性治疗，一定要继续服食方有用。指甲像皮肤一样，也需要润湿剂维持其健康，可经常在手上搽些奶液，如果每周将指甲在橄榄油中浸泡20分钟则更好。做家务活儿时，戴上橡皮手套也可以有效地预防指甲断裂。

2．灰指甲病的防治

甲癣（俗称灰指甲），是指（趾）甲由于真菌感染引起的一种常见皮肤病。

细菌是无孔不入的。细菌可以侵犯人体的许多器官和组织，但惟独不能侵犯指甲。这可能是由于指甲上由角质细胞构成的甲板，不合细菌的“胃口”，所以它最多侵犯到甲板边上的甲沟处，会引起红肿热痛的甲沟炎。

至于真菌，则最喜欢侵犯指甲，因为它的嗜好，就是“吃”角质蛋白，于是甲板就经常有真菌光顾了。

甲癣是一种慢性的、顽固的皮肤病，它可以毁形，使指（趾）甲改变模样。另外，它的发病率也比较高，在指甲病中，占18％。按甲癣的侵犯部位，可以把它分为4种类型，即全萎缩性甲癣、远端甲下甲癣、近端甲下甲癣、表浅白色甲癣。但是，尽管类型不同，它们的症状都大同小异。如甲板混浊、肥厚、变形，表面凹凸不平，有的指甲高度角化更肥厚；有的因为角化物脱落呈空甲；有的甲板被真菌破坏，甲床直接流露在外。

甲板变形、混浊，不仅不雅观，而且也影响功能。一般来说，在炎热、潮湿的地区，手癣、足癣和甲癣的发病率较高，如江浙、两广一带。东北、西北地区，由于严寒、干燥，发病相对较低。

甲癣是一种顽病，治愈率低、复发率高，其主要原因是药物不能穿进坚实、厚硬的甲板，也就是说药物达不到病损区。

治疗甲癣，过去常用外用药，如乳酸碘酊、30%冰醋酸溶液、复方苯甲酸溶液或软膏、10%雷琐辛乙醇等。但是外敷这些药品，对于甲癣，如同隔靴搔痒。目前市场上大肆宣传的一些治疗灰指甲的外用药，也只不过是去掉几层角质而已，距离真菌窝藏的部位还相去甚远。所以，外敷药物治疗甲癣见效甚微。

现在国外又推出一些疗效比酮康唑好，毒副作用比酮康唑少的三唑类抗真菌药，如氟康唑（商品名为大扶康）、伊曲康唑（商品名斯皮仁诺），以及丙烯胺类口服抗真菌药，如特比萘芬（商品名为疗霉舒）。

3．防止指趾端挤压伤后脱甲

手指或脚趾挤压伤后，局部毛细血管破损出血或渗血而迅速肿胀，传统医学谓之“淤血”。这种淤血堵住和压迫了甲床血液循环，往往导致指甲或趾甲失去供血，不久后便自行脱落。为防止这种情况的发生，最简便的办法是：当手指或脚趾受到挤压外伤后，立即用手指压迫甲床（即皮肤与甲缘相连的半环状后部分）约5分钟后慢慢松开；或立即使用冰块装入冰袋进行冷敷或用乙醚等高挥发冷却剂对甲床喷雾冷却几分钟（不可过久，防止冻伤）。以上两种方法都可防止指趾伤后脱甲。但必须有淤血出现之前使用。一旦淤血肿胀已经发生，便不可使用，否则有碍于淤血的吸收，适得其反。

（四）有损上肢美病症的防治

1．腋臭病的防治

腋臭，俗称胡臭、狐臭、体气，是一种常染色体显性遗传性疾病，为腋窝部放出特殊臭味，天热汗多时最明显。臭味的来源有遗传的基础，病人大汗腺排泄的汗液受到皮肤表面细菌主要是葡萄球菌的分解，产生不饱和脂肪酸而放出臭味。本病多始发于青春期，青壮年时期较为严重，至老年期可逐渐消失。女性患病多于男性。除腋窝外，阴部、肛门和乳晕等大汗腺分布较多的部位也可有同样臭味，但较轻。本病虽然不妨碍健康，但臭秽袭人，影响人们工作、学习及社交活动，给病人带来了无限的苦恼。采用中药外治，方法简便，疗效好，且无任何毒副作用，优于手术等其他疗法。兹将有效的单验方介绍于后。

（1）石绿9克，轻粉4.5克，上药同研匀，先拔去腋下毛，然后以醋和药末，外敷之。

（2）铜绿、密陀僧各9克，白及（烧存性）27克，上药为细末研匀，每次1.5克，用津唾调，涂腋下，3—5日1次。

（3）滑石粉30克，乌梅粉10克，混合后撒患处，每日1—2次。

（4）人发30克，人指甲5克，烧灰，香油调涂腋部，每日1—2次。

（5）田螺人密陀僧、麝香同捣烂，捻成饼掩腋下，缚定，其效甚良。

（6）熏衣草油0.2克，氧化镁6克，碳酸氢钠20克，滑石粉加至60克，外撒腋部，每日1次。

（7）轻粉30克，密陀僧30克，枯矾20克，煅龙骨15克，煅寒水石5克，煅胆矾2克，公丁香10克，分别研细，过100目筛，然后混匀，再过120目筛即得。用海绵1块，蘸药粉涂搽患处，每晚1次。

（8）胆矾0.5克，密陀僧5克，枯矾5克，黄丹5克。将上药共研细末，以醋调搽两腋，每日用白芷煎水洗去，重复搽，5—10日便愈。

（9）滑石70克，冰片50克，炉甘石15克，密陀僧10克，共研细末混匀，浴后擦干腋窝部，随即将药粉搽上，每日1—3次。

（10）将枯矾15克，冰片5克，轻粉3克分别研成细末后，与樟脑共置于洗净瓶内，加75%乙醇100毫升，甘油5毫升搅溶即成。每晚用此药外涂腋窝，以愈为度。

（11）将川椒、陈皮、枯矾、白芷各6克，冰片0.5克，研成极细粉，洗净腋部后，外扑此粉，每日2—3次。10日为1疗程。

（12）西施兰夏露搽腋部，每周1次。

（13）取茴香粉50克，米醋适量调匀，涂搽腋下，每日1次。

（14）将干枸杞根、干蔷薇根、甘草各20克，商陆根、胡粉、滑石各50克，诸药粉碎过筛，以米醋调药涂于腋下。当微汗出，易衣，复更涂之。

（15）熟石灰、附子各100克，青木香200克，共为细末，汗出时扑腋下涂抹。

（16）密陀僧、海浮石各200克，研细末敷于腋部，每日1次，10次为1疗程。

除药物治外，尚应忌食五辛发物，少饮酒，经常洗澡。勤换衣服，保持腋窝清洁。

2．网球肘病的防治

网球肘病又称肱骨外上髁炎，好发于肘关节活动量大的人。网球肘起病较缓慢，主症为肘关节持续性疼痛，可向前臂外侧放射，有的还累及上臂及肩部，手臂酸痛无力，握物不实，容易掉落。医师检查时发现在肘关节外侧骨突部位有一局限性压痛点。一项特殊的检查方法是做伸肌腱牵拉试验，将肘关节伸直，握拳、屈腕，然后拳心朝下向外旋转，可诱发肘外侧部位剧痛。

治疗一般采用非手术治疗法，包括患肘休息，用三角巾或绷带悬吊减少活动，口服镇静药。用肾上腺皮质激素局部封闭多有良效，每周1次，连续注射3—4次。

若非手术治疗无效，可采用手术治疗切断支配伸肌肌腱起始部位的细小血管束，若发现局部有滑囊炎也一并切除。

为避免复发，最好在较长一段时间停止或减少肘关节的剧烈活动。

3．腋毛癣病的防治

患腋毛癣的人腋毛变成红、黄或灰色，仔细观察一下，可以发现腋毛本身并没有变色，而是每根腋毛外面都均匀地覆盖着一层或黄、或红、或灰色的“细粉”。把这些“细粉”置于显微镜下观察，可以发现它们原来是一些棒状细菌产生的色素，如果腋部出汗较多，这些色素就会溶解在汗液中，并沾染衣服不易洗净。这种病可引起不适的感觉，治疗也很简单：将腋毛剃光后涂以抗生素软膏便可治愈。

4．毛发苔癣病的防治

毛发苔癣病是一种发生于儿童及青少年上臂外侧及股部前侧的皮肤病，是一些与毛囊相一致的针头大小的丘疹，颜色正常或暗红，呈鸡皮状，用手触之，感到很粗糙。丘疹顶端有一个灰褐色的圆锥状角栓，是由浓缩的皮脂分泌物和毛囊的上皮细胞聚集在毛干周围而构成，当中可见一根毳毛穿出或蜷曲其中。剥去角栓后，其顶端留下一个微小的杯状凹窝，此凹窝中很快又会有新的角栓长出。青春期之后，皮疹可逐渐减轻。内服维生素A，外搽10%尿素软膏或0.1%维甲酸软膏，可使情况改善。

5．伊藤痣病的防治

伊藤痣是一种特殊的色素痣，与其他痣不同之处是它发生在特定的部位——肩胛上肢。均为单侧，皮疹为点状或片状的灰色或褐色斑，有的像雀斑，有的呈大片状，边界很清楚。约60%的病人在出生时即有，无任何不适，也不恶变。1954年日本学者伊藤首先研究这种痣，故称之为伊藤痣。可采用冷冻、激光、化学剥脱等方法治疗。

6．结节性痒疹的防治

结节性痒疹常发生在手腕、前臂及小腿，妇女多见。初起为淡红色丘疹，迅速变为半球形结节，黄豆至蚕豆大小，顶端角化发硬，表面粗糙，红褐色或灰褐色，瘙痒剧烈，少可数个，多至数十个，长期不愈。一般认为与蚊、臭虫或其他虫类叮咬有关，与胃肠功能紊乱及内分泌障碍也有一定关系。冷冻、激光、放射疗法对它都有效，也可用苯海拉明或皮质类固醇激素皮损内注射，或外涂石炭酸等治疗。

（五）有损手美病症的防治

1．冻疮的防治

冻疮是冬季常见病之一，亦影响美容，因为冻疮常发生在手、脚、耳部位，很容易看到，冻疮一般只有红、肿、痛的症状，个别严重的可能起水疱，甚至坏死。

若发生冻疮者，应立即采用下列措施。

一是按摩法：因为按摩能促进手脚的血液循环，特别是微细血管的血液循环，使血不淤滞，从而加速痊愈。具体做法如下。

手按摩：两手合掌，反复搓摩，使其发热，然后左手紧握右手，手背用力摩擦一下，这样反复相互摩擦15—20次（一左一右为1次）。

脚心按摩：坐床上，屈膝、脚心相对，左手按右脚心，右手按左脚心，两手同时用力，反复按摩15～20次。

腿按摩：坐床上，腿伸直，两手紧抱左大腿根，用力向下擦到足踝，然后擦回大腿根，一下一上为1次，共擦15—20次，然后右腿同样做15～20次。

二是用食物外敷法：用生姜15克，辣椒15克，白萝卜30克，水煎洗患处；或用鲜山药捣烂，涂搽于患处，干即更换；或用醋煮热，趁热温敷患处，每日3次，以上办法是用于冻疮初起时。

若是冻疮溃烂，可用鸡蛋黄油外涂，每日2—3次，或用蜂蜜60克，加入猪油15克，调匀成膏，涂敷患处，每日2—3次。

三是热洗患处：把3克黑胡椒研成细末后，加水适量煎煮，然后趁热洗患处。

2．手部外伤的康复

手部外伤非常多见，经过手外科大夫的治疗，大多能够痊愈。但是，有些损伤如果不辅以术后功能锻炼，则手的功能不能完全恢复，甚至导致功能丧失。那么在家里如何进行有效的功能锻炼呢？功能锻炼分主动活动和被动活动两种，以主动活动为主，被动活动为辅。主动活动是不需要外力帮助，伤手就能够自主完成的活动，而被动活动是必须在外力帮助下才能完成的活动。主、被活动相结合，是恢复伤手功能简单易行和非常有效的方法。功能锻炼能够改善手的血运及营养，恢复关节活动，增加肌力，使运动协调灵活。现介绍一些具体方法。

（1）改善手部血液循环

——按摩：关节周围有关节囊及滑囊，如反复按摩可造成其水肿、增生，影响手指的活动，因此，不宜按摩关节部位。但按摩关节以外部位，可起到松弛软组织的作用，有利于功能锻炼。如在功能锻炼以后按摩，可以加快局部血液循环，促进静脉血及淋巴液的回流，起到消肿止痛的作用。

——热疗：可以消肿，减轻疼痛，缓解肌肉痉挛，促进血液循环，软化瘢痕。最简单的热疗方法是温水浸泡：将35—40摄氏度的温水装入脸盆或其他容器中，把手全部浸入水中，浸泡5—10分钟，每日数次。每次热疗后，紧接着做功能锻炼，收效更为显著。如果手上创口尚未愈合，有神经损伤、皮肤感觉减退或丧失，或植皮区感觉未恢复时，不宜热疗，以免造成伤手感染或烫伤。

（2）屈伸功能锻炼

——握拳活动：将伤手握紧，再松开、伸直，如果伤手不能独立完成此项活动，可用健侧帮忙，使伤手在握拳时，各个关节（包括指间关节和掌指关节）充分屈曲，松开时，各个关节充分伸直。如此重复数次。握拳练习应先从远端指间关节的屈伸开始，以后按近指间关节、掌指关节等顺序进行。此项活动主要锻炼手上各关节的屈伸功能。

——用一宽度适当的木板，反复用伤手抓握。这一活动的优点是便于指间关节做屈曲锻炼，使屈曲更有效（图4之1）。

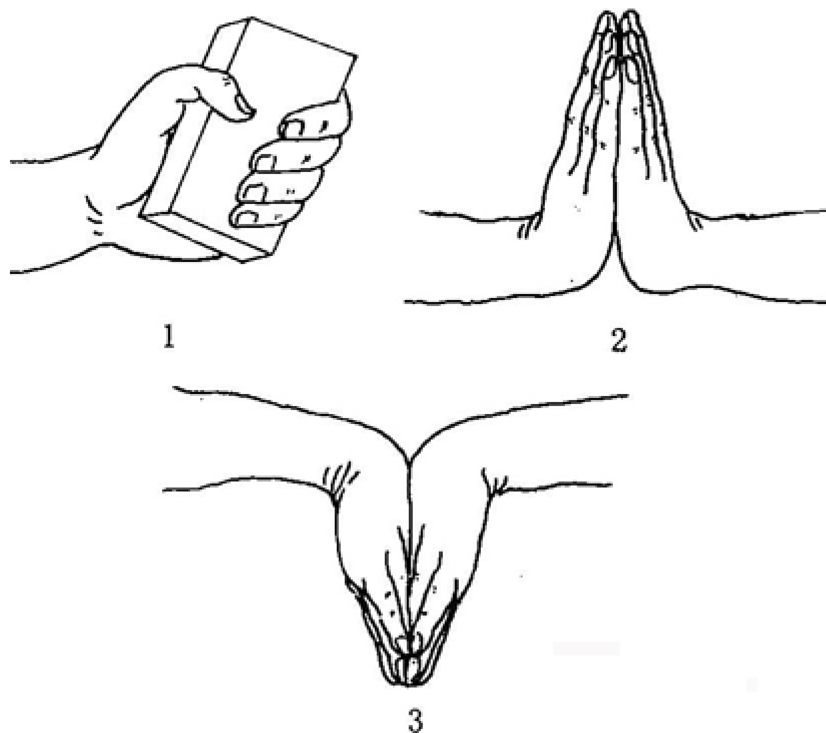


图 4　手的屈伸功能锻炼

——先将伤手前臂放在桌面上，然后向下弯手腕，直至桌面边缘以下，或是将肘部放在桌面上，用另一只手支撑着前臂，然后使手指尽量地弯向掌侧；或是将伤手前臂固定在桌面上，然后将手尽量抬高离开桌面，这几项活动主要是锻炼腕关节的屈伸功能。另外，还可以两手掌相对练习背伸（图4之2），两手背相对练习掌屈（图4之3）。

（3）肌力锻炼：手部损伤后肌肉萎缩、无力，可进行手部肌肉力量的锻炼，训练方法可分为两种。

——关节活动度正常时所进行的肌肉力量训练：可借助于握力器、橡皮圈进行锻炼，每日3次，每次到疲劳为止，以后根据情况，可增加练习次数。还可有目的地抓哑铃、提水、搬运重物等。不要因为手伤，就放弃一切活动，要参加一些力所能及的劳动。——不能进行关节活动

时，应进行静力性肌肉锻炼，锻炼包括3种方法：①单纯性主动锻炼法：将伤手伸直，然后用力绷紧手上、肌肉，如此反复数次。②健侧带患侧提示收缩法：当伤手不能用①法进行锻炼时，可采用此法，即将患手与正常手放在同一桌面上，然后正常手用力绷紧到最大程度，这样也就不同程度地暗示了患手进行肌肉收缩。③负重自我提示法（同侧提示法）：将患手伸直，然后将一定重量的物品悬挂在患手上，促使手部肌肉收缩。

（4）手指协调功能的训练：揉转健身球可以改善伤手的协调功能，锻炼手指的屈伸、外展、内收等功能。此外，捏橡皮泥、握皮球、折纸等，都是锻炼手指协调功能的好方法。

3．手足多汗症的防治

从总体上讲，手足多汗症属局限性多汗症的一种，主要和全身性疾病有关，最多见的全身性疾病有：甲状腺功能亢进、糖尿病、帕金森病、脑震荡、交感神经系统的紊乱以及转移性肿瘤产生的脊髓完全性横断等。不过，如果仅仅只有手足多汗，则应从冷热刺激和神经精神状态去考虑，在临床中发现不少病人，在恐惧和紧张时，掌心汗湿漉漉，影响写字、绘画和其他精细的手工劳动；足多汗时，趾间表皮被浸软腐白，甚至糜烂，散发出恶臭的气味。同时，还为真菌的繁殖、生长提供了良好的外部环境，故而极易招致表皮真菌感染，或者疣赘的滋生。鉴于上述情况，从实践中提示5项防治措施，供试用。

（1）消除恐惧、紧张、焦虑等不良情绪的刺激，同时，避免食用激发出汗的食品和饮料，如酒、茶、咖啡、辛辣味等。

（2）外涂止汗药液，可以收到暂时性效果，常用的有0.5%醋酸铝溶液、5%明矾溶液、5%鞣酸溶液、3%～5%甲醛溶液、20%～30%氯化铝溶液等，任选1种。每日搽1—2次，若对甲醛过敏者，改用10%戊二醛溶液，也有良效。

（3）部分手足多汗较为严重者，可选用穴封法，即手多汗取内关、合谷，足多汗取三阴交、太溪。方法：消毒后取0.25%盐酸普鲁卡因溶液，针刺得气后，每穴缓慢推注1毫升，每日1次，敛汗效果甚好。

（4）在医师指导下，口服镇静药，如溴剂、苯巴比妥、谷维素或抗胆碱能药物等。但应注意其不良反应和副作用。

（5）中药以健脾、清热、化湿为主，安全有效，常用中药有茯苓、山药、茵陈、焦山栀、泽泻、车前子、乌梅、牡蛎、生甘草、蒲公英、莲子心等。

经过其他多种疗法治疗后，效果不满意时，可采用浅层X线放射治疗。

4．汗疱疹的防治

这种皮肤病通常与自主神经的紊乱有密切关系。特别是当心理上处于焦虑、忧愁、恐惧的状态时，自主神经失去平衡而紊乱，势必影响掌

跖区丰富小汗腺的分泌减少，难以维持皮肤表面的柔韧和光滑；再加上秋冬之际的气候较为干燥，因而，在掌跖区出现针帽大小的无炎症性改变的小水疱，继而向四周扩大，随之中央表皮破裂，或者出现撕脱性浅表的细薄屑，这种皮肤损害，往往是一层未好，又有新的剥脱性鳞屑出现，一年之中可数次反复发生。

针对上述病因和临床经过，提示6项防治措施，供您参考。

（1）正确区别本病不同于手足癣、接触性皮炎，虽然有反复呈周期性的脱皮现象，但不是浅表真菌或接触过敏物质而引起。因而，对要脱而未脱的鳞屑，切忌强力撕去鳞屑，防止感染的发生。

（2）平时尽量不用或少用碱性较大的肥皂洗涤手足，以防止掌跖皮肤的干燥和出汗不良的加重。与此同时，还应保持良好的精神状态，愉快的身心，这对于预防手足脱皮是不可缺少的自我调节的一环。

（3）脱皮较重，并且周期较短时，可选用软坚、滋润和保湿的中药，如陈皮、金毛狗脊各30克，五倍子、黄精、蚕砂各15克，加水800～1200毫升，煎至500—800毫升，待温后浸泡患处，每日2次，1次10～15分钟，7次为1疗程。泡后外涂2.5%水杨酸软膏，或5%尿素软膏，效果更佳。

（4）部分病人可酌服扶脾、清热、化湿类中药调治，常可获得巩固的佳效。如藿香、生石膏、党参各10～12克，白术、山药、炒扁豆、茯苓皮各6克，陈皮、焦山栀各10克，莲子心4.5克，水煎服，每日1剂，分3次服。

（5）若煎中药不方便者，可口服谷维素10毫克，每日3次，连续3个月，亦有显著效果。

（6）手足多汗者，则按对症处理原则处理之。

国内外有人用小量X线照射，但疗效常不明显；不过，用焦油霜可收到满意效果，不妨试一试。

5．手抖症的防治

一位造诣颇深的老书法家近来连连“出丑”，在几次书法评比会上，他题词时执笔的手总是颤抖不止，好不容易镇静下来，但写的字已是面目全非，失去了以往的风格。老伴听说后犯了嘀咕：几年前就发现老先生有不自主点头的毛病，当时认为不是什么大毛病，所以也就没引起注意。现在手又出现颤抖，是不是得了“哆嗦病”？为了解除疑虑，他们去了医院。医师接诊后做了详细的体格检查及化验、颅脑CT等，最后确诊他患了“特发性震颤”。

特发性震颤是一种以震颤为惟一表现的良性疾患，病程缓慢，以中老年人多见。若在65岁以上发病就称为老年性震颤。这种病呈慢性经过，病程可长达数十年之久，但不出现其他的神经病变。

特发性震颤的表现比较单纯，早期常以手部震颤为主，以后可累及同侧上肢、双上肢、头部及下肢等，也有仅限于上肢的。震颤有一定的频率。70岁以后一般为每秒5—6次。震颤的幅度则随年龄的增长而加大。震颤的特点为活动时出现，尤其是做某种姿势时明显，如写字、拿筷、做针线等。而发生在头部时则以频繁点头为主要特征。开始多以为

是不良习惯，用力克制，但常常是心有余而力不足。以上表现均在安静时减轻，睡眠中消失。精神紧张、兴奋、疲劳、寒冷可使震颤加重，而少量饮酒和愉快的心情可使震颤减轻或消失。

特发性震颤与其他震颤的病因不同，表现特别，一望便知一二，诊断不难。但因本病与许多疾病的表现有相似之处，如不注意识别，容易混淆，使诊疗误入歧途。容易混淆的疾病有以下几种。

（1）震颤麻痹：又称帕金森病，俗称“哆嗦病”。震颤是其三大表现之一。不同的是震颤是安静状态下出现，手呈特殊的搓丸样动作，此外还有面部缺乏表情及步态异常。

（2）甲亢：震颤在双手向前平伸时特别明显，除此之外还有多食、脾气暴躁、怕热多汗、消瘦、心悸及眼球突出等表现。

（3）药源性震颤：有些药物也可导致震颤，如治疗心律失常的胺碘酮（乙胺碘呋酮）、用于溃疡病的西咪替丁（甲氰咪胍）、止吐药物甲氧氯普胺（胃复安）、镇静药物奋乃静等。因此，对首发震颤者应调查有无服药史。

目前认为，治疗特发性震颤较有效的药物为普萘洛尔（心得安）。普萘洛尔本是一种治疗心脏病的常用药，怎么能治疗震颤呢？要回答这个问题，首先应从治疗上的一个意外发现谈起。1971年，有人用普萘洛尔治疗一位心律失常的病人。该病人除有心脏病外，还患有特发性震颤。治疗的结果是“无心插柳柳成荫”，特发性震颤竟意外地消失了。医师们由此得到了启发，开始用普萘洛尔治疗特发性震颤，结果有大批病人的震颤获显著的改善。此后，普萘洛尔被广泛用于治疗特发性震颤。除普萘洛尔外，它的同族兄弟如吲哚洛尔（心得静）、普拉洛尔（心得宁）、美托洛尔（美多心安）、布非洛尔（丁呋心安）等也有同样的效果。

由于目前无论哪种药物治疗均以减轻震颤为目的，并不能根治，因此对不影响日常生活的轻微震颤一般不需应用这类药物，以免出现不良反应。对因震颤而使日常生活和工作受到严重影响的病人才考虑应用上述药物。但一定要在医师指导下服用。药物治疗的同时应注意在日常生活中稳定情绪，树立战胜疾病的信心。有条件者应多参加些文体活动，以分散对震颤的注意力。

6．腕管综合征的防治

当人们长时间的叩击电脑键盘，可以引起手腕的劳损，从而在手腕里面发生一桩“交通阻塞”事件，医学上称之为腕管综合征。本病由于压迫了正中神经，便会引起一系列的临床症状，除了手腕疼痛外，手的力量也会减弱，活动笨拙，难示“八字”动作，除小指之外，其余4指均可有蚁行，麻木刺痛感；疼痛往往于夜间发作或加重，使病人更加痛苦。

本病症发生后要及时治疗，轻症病人可以托腕休息，并向腕管内注射醋酸氢化可的松。必要时还可用石膏夹板固定腕部充分休息。对于重症病人，若用上述疗法无效，可考虑手术切断腕横韧带，经此治疗后症状即可得到恢复缓解。

本病的关键是重在预防，对于从事电脑终端工作的人员，应注意合

理安排工作，以每日击键不超过5小时为宜，避免突击性过量劳累，同时，要注意动作轻柔，技术熟练；初学者更应适当减少每日的操作时间，并定时做些放松手臂、手腕和手指的体操。

7．类丹毒病症的防治

外伤，常常是手部多种继发性感染疾患的诱因，在许多继发性手部感染中，类丹毒最为常见，本病是西医名，原文为：erysipe-loid，所以译为“类丹毒”是因为此病的外观与丹毒（erysipelas）相似，并且有沿皮肤游走的倾向，如同中医所谓赤游丹。

类丹毒是由猪红斑丹毒丝菌所引起的疾病，它的主要带菌者是猪。炎症往往发生在厨师或主妇的手指和手上，常因手指被肉骨、鱼刺、虾刺及菜刀损伤所致。

本病的临床表现一般分为局限型、全身型及败血症型3种，还应增加“慢性迁延型”。

局限型是临床上最常见的一种，约在受伤后1—3日，患部出现疼痛，进而肿胀，并发生红斑，持续1周或更久，病变逐渐缓慢向周围扩展，红斑呈紫红色，为此症特征之一。边缘清楚有略高于正常皮肤的红晕，中央部有色素减退，患部肿胀发紧而有弹性，似皮内注射有液体；若手指被侵犯，受累手指的关节疼痛活动困难，一般约3—4周可痊愈。

本病的另一种特征，即具有游走性，紫红色斑片可越出旧病灶，而在另一处形成迁移性新病灶，或在其他健康手指上出现，因此，病程缠绵，反复发作。

本病的第三个特征，病损呈高度肿胀但从不化脓，消退也无脱屑。这是鉴别类丹毒与化脓性指头炎的重要标志。

慢性迁延性，指临床上常有一些病例，久治不愈，病程在1个月以上，有长达3—4个月或更长者，全指僵直肿胀粗大，关节严重变形呈杵状。炎症反复发作，此起彼伏，长期使用抗生素也不见效。这就是所谓“皮肤一关节型”中的“慢性复发性类丹毒”。

局限型的类丹毒，诊断不难，可根据职业、手指外伤史以及游走性红斑等特征来判断。

全身型的诊断也不难，此型的病变与局部相同，但其周围皮疹可扩散为弥漫性或全身性。

败血症型的诊断颇为不易。其症状为发生严重的紫癜样皮疹，亦可出现关节症状，病程与一般败血症相似，常伴有心内膜炎，病人约3个月左右死亡，且往往找不到感染伤口，只在血培养时可以找到病原体。

类丹毒的预后与转归有二重性：轻症时，可不治疗，约3—4周自愈；严重的，可出现致命的败血症。因此，病人不应存侥幸心理，等待其自愈。一旦患上此症，必须立即去医梡治疗。类丹毒的治疗，在早期抗生素很有效，但当转成慢性时，任何广谱抗生素皆无能为力。中医中药对类丹毒有确切疗效。在早期，运用清热解毒中药内服兼外敷，并按“血实者宜决之”的原则砭去毒血，可以加快痊愈。对慢性的，应运用活血化淤中药内服兼外敷，并按“菀陈者除之”的原则砭去恶血，即能很快恢复正常。

类丹毒的预防应先于治疗，有积极的预防措施就可以避免日后的消极治疗。因此，任何人都没有理由不去保护手。所以，预防为主，对养生与保健来说，永远是真理。

8．夏日手脚脱皮的防治

手脚脱皮在医学上称作剥脱性角质松解症，一般认为与手脚有密切关系。

在炎热的夏季，手脚掌上汗腺的排泄比较活跃，由于出汗多，当汗液顺着腺体将要排出皮肤表面时，被致密的角质层所阻挡，使表皮角质层与下方松离，其范围逐渐向四周扩大，形成类似疮液干涸的疮膜。自然破裂，如薄纸样的鳞屑便被撕脱，在角质剥脱的底面，隐现新生的正常皮肤，脱皮严重时，除两手和两脚掌上对称发生外，还能侵犯手脚背上，尤其是手上的脱皮会大大地影响人体的美。

本病防治较为困难，有人主张用滋润性软膏或小剂量X线照射，但效果并不佳。亦有人用软皮敛汗的中药浸泡患处，每日1剂，每次10～15分钟，一般5～10剂可获效。药方是：陈皮、金毛狗脊各30克，麻黄根、细辛各10～15克，枯矾15克。

此外，工作中手掌、手指经常接触机油、石块、木料等物品时，最好戴防护手套；同时，平时要少用碱性肥皂洗手。

《健康》杂志曾刊载邹桂枝医师所使用的配方即“甘草浸液”治疗本病，有一定疗效，现介绍如下。

配方：甘油50克，95％乙醇100毫升，甘草80毫升，蒸馏水80毫升或75％乙醇不加蒸馏水。

制方：将甘草饮片浸入乙醇内24～36小时后滤出浸液，加入甘油（或水）摇匀即可使用。

使用方法：每次洗手后涂搽，每日4—5次；多年反复发作的重症病人为巩固疗效，可于每年的复发期前早春初秋开始使用，连用3年（轻者不用3年）即可痊愈。此溶液不油衣服，无副作用。

原理：甘草内含有甘草甜素，甘草次酸等具有抗炎、抚菌、抗过敏、增强非特异性免疫的特殊成分，加之甘油滋润、防腐等作用以及乙醇的抗菌消毒作用，故疗效不错。

9．手脚湿疹的防治

手脚湿疹属常见病，多发病，为过敏性皮肤病。手足湿疹多为对称的，发生在双手或双脚；也可双手双脚结伴而发。病损处潮红，可见丘疹、水疱、渗出。可为块状干裂的硬皮，刮时易出血，剧痒是它的主要特征。

治疗本病要合理用药，避免搔抓，因为搔抓会使病损增厚，增厚又会加重瘙痒，形成恶性循环。用水洗烫会使皮损处毛细血管扩张，造成红肿加重和渗液增多，因此以少洗不烫为好。肥皂、汽油等物质容易刺激皮肤，应避免使用。在饮食方面，应忌食辛辣和海味，因为这些食品

容易引起皮肤瘙痒，使湿疹复发。

治疗本病的内服药，一般用抗组胺药，它可以止痒和利眠，如赛庚啶，马来酸氯苯那敏（扑尔敏），可任选1种，每日1—2次，每次1片，晚上睡前服用较好，如果继发化脓感染，可配合内服抗生素，如四环素片等。

治疗本病的外用药则是：用氟轻松（肤轻松）或曲安奈德（醋酸去炎松）软膏10克，黑豆馏油软膏3支，复方苯甲酸软膏10克，3种药全部挤出，混合在一起，简称混合膏。将混合膏一份再加复方苯甲酸软膏一份，两种药混合均匀后，厚涂于病损处，敷上一层纱布，再贴一层塑料薄膜，以固定住药膏，然后用绷带和胶带绕5—6日打开，去除浮起的病皮，再按上法包扎3—4次。停止包扎后，改用混合药膏外搽，每日2次，涂20～30日。

10．接触性皮炎的防治

因手直接接触某些化学物质，如酸、碱、铬等，从而引起手部皮肤红肿，起疱流水，灼痛发痒。这种皮肤病的治疗主要是避免接触某些化学物，停止和这些化学物接触。局部炎症可用6层纱布或口罩蘸3%硼酸水湿敷，也可蘸生理盐水湿敷，每日3—4次，每次20分钟。敷后涂上氧化锌油或硼酸氧化锌糊，一般几日后就可以消肿脱皮而痊愈。

11．手癣病的防治

手癣俗称“手气”，是一种寄生在皮肤上的真菌所引起的，多伴有足癣，大多是因抠脚趾引起。多先在一侧手掌大小鱼际及虎口处起病，一般皮肤损害不对称，外界清楚，时间久也可侵犯对侧手掌，初起时为针头至绿豆大小水疱，轻度痒感，水疱过后，可以出现角质层增厚，手掌脱屑，干燥皲裂。随之病变渐扩延，还可侵犯指甲，使指甲变厚、发白、发脆、破碎，即成为指甲癣。

防治手癣，首先要保持手清洁，有脚癣要早治，不要抠脚趾。

治疗手癣可搽益康唑或复方水杨酸软膏，每日2次，最好在睡前厚厚涂一层药膏用塑料薄膜包起来，使药物渗入皮肤。

12．手指麻木的治疗

本病症多因痰、淤、湿热侵淫经脉，脉道不通，或肝肾亏虚，精血不能营于四末所致。另外，如因肝阳亢盛初见大指次指麻木不仁或不用者，为中风的先兆，应注意鉴别。本病发生的主要病因病机如下。

一是气虚痰阻：饮食劳倦，损伤中气，脾虚聚湿生痰，气虚易受邪侵，气虚痰阻血流不畅，四末得不到气血的温煦与滋养，故出现麻木。

二是血虚不荣：素体血虚，或产后病中失血伤津，导致血虚，血虚则经脉气虚四末失养而出现麻木。

三是风湿痹阻：风寒湿邪，容于肌表经脉，使气血运行受阻，其始

以疼痛为主，久病则因病邪阻遏，气血失运，以麻木不仁为主。四是湿热侵淫：久处湿地，或感受外邪，积渐不去，郁而生热，浸淫经脉，使气血凝滞，出现手指麻木。

根据上述病因，主要治疗方法如下：

一是气虚痰阻：病人手指麻木日久，犹如虫行，或不知痛痒，面色㿠白，自汗畏风，短气乏力，倦怠嗜卧，食少便溏，舌质淡或有淤斑，舌体胖大，边有齿痕，苔滑腻，脉沉弱，治宜补气化痰行淤为主，方用补中益气汤合二陈汤加桃仁、红花、附子等，药用：黄芪、人参、白术、当归、炙草、升麻、柴胡、陈皮、生姜、大枣、半夏、桂枝、茯苓、乌梅、桃仁、红花。

二是血虚不荣：证见手足麻木，形瘦色苍、面唇淡白无华、眩晕、心慌、失眠、爪甲不荣、舌质淡、脉细。治宜养血和营为主，方用四物汤加减，药用：川芎、当归、白芍、熟地、丹参、秦艽、红花。

三是风湿痹阻：证见病人长期渐进性肢体关节肌肉疼痛、麻木、重者，遇阴雨天气加重，病久入深，其痛不甚，多为关节不利，手足麻木、舌质淡、苔白腻。治宜祛风通络，补气养血为主，方用独活寄生汤加减，药用：独活、桑寄生、秦艽、防风、细辛、当归、芍药、川芎、生地、杜仲、牛膝、人参、茯苓、甘草、桂花。

四是湿热侵淫：证见手指及足趾麻木，痿软无力，手足觉热，得凉为舒，胸闷烦热，身重困倦，小便少，色黄，舌边尖红苔黄腻，脉濡数。治宜清利湿热，活血通络，方用加味二妙散加减，药用：黄柏、苍术、当归、牛膝、防己、萆薢、龟板、威灵仙、桑枝。

另外，如属肝阳亢盛，阳升风动而见手大指，次指麻木不仁或不用者，为中风先兆。治宜清肝潜阳息风，方用镇肝熄风汤，药用：牛膝、代赭石、龙骨、牡蛎、龟板、白芍、玄参、天冬、川楝子、麦芽、茵陈、甘草。

13．手指胀的治疗

手指胀指手指自觉胀麻或胀痛，可发于多个或某几个手指，本病发生的病因病机主要如下。

一是风痰淤阻：由于正气素虚，气虚而血行迟缓，以致寒淤凝滞，阻塞经络、经血不通，故出现手指胀麻或胀痛。

二是风寒痹阻：因风寒湿邪侵袭，或长期劳损，或年高颈椎骨质增生等，经络气血运行受阻，亦可致手指胀麻或胀痛不适。

根据上述病因，本病的主要治疗如下。

一是风痰淤阻：证见一侧或双侧手指胀麻，伴浮肿，活动障碍可同时有半身不遂或言语不清，舌质紫暗、苔薄白、脉细弱，治宜益气活血，逐淤通络，以补阳还伍汤加减，药用：丹参、桑枝、黄芪、归尾、赤芍、川芎、地龙、桃仁、红花。

二是风寒痹阻：证见一侧或双侧手指胀麻或胀痛，阴冷天气或劳累后加重，舌苔白腻，脉濡缓。治宜祛风利湿，活血通络，以黄芪、桂枝五物汤加减：黄芪、桂枝、丹参、桃仁、香附、川芎。

14．手指挛急症的治疗

本病是指手指拘急弯曲难以伸直，主要病因病机如下。

一是血不养筋：素体气血亏虚，或久病，或因亡血，产后，或因淤血内阻等，血少不能营养筋脉，筋脉失其濡养，因而手指挛急。

二是血燥伤津：外感热邪或热甚于里，消灼津液，阴液被伤，筋脉失去濡养而致手指挛急。

三是寒湿外邪侵袭：风寒湿外邪侵袭人体后，壅滞于经脉，久延不愈，以致气血运行不畅，筋脉受损，而使手指拘挛不伸。

根据上述病因分析，特采用下列治疗方法。

一是血不养筋：证见手指渐致伸屈不利，持物无力或不能握物，可伴有头目昏眩，神疲短气等，舌淡或紫暗、苔薄白、脉弦细或细涩。治宜益气补血，养筋疏挛，方用八珍汤加减，药用：当归、川芎、丹参、桃仁、红花、白芍、熟地、人参、白术、茯苓、甘草；若淤血内阻者，治宜活血化淤，通经疏挛用通窍活血汤。药用赤芍、川芎、桃仁、红花、老葱、鲜姜、红枣、麝香、黄酒。

二是血燥伤津：证见发热，口渴饮冷、腹满便结，项背强急，手足挛急，甚则角弓反张，舌红苔黄燥，脉弦数。治宜清泄阳明，存阴缓急，以增液承气汤为主，药用：羚羊角、钩藤、玄参、麦冬、生地、大黄、芒硝。

三是寒湿外邪侵袭：证见肢体疼痛，阴冷天气加重，手指挛急伸屈不利，或手指关节变形等，舌苔薄白，脉弦细。治宜补气养血，祛风利湿，通经活络，以黄芪桂枝五物汤为主方。药用丹参、桃仁、红花、黄芪、桂枝、赤芍、生姜、大枣。

15．指尖淡白症的治疗

此指手指尖部苍白无华，惨无血色而言。主要病因病机如下。

一是气血亏虚：气血亏虚、经脉空虚。四末失养，因而手指淡白无华。

二是脾肾阳虚：素体阳虚，复感寒冷，寒湿侵袭，痹阻络道。血运不畅，故指末苍白。

根据上述病因，采取的治法如下。

一是气血亏虚：证见手指㿠白无华，爪甲不荣，伴手足麻木，面唇淡白无泽，眩晕、心悸、失眠、舌质淡、脉弱细。治宜补气养血为主，方用四物汤。药用当归、白芍、川芎、丹参、桑枝、秦艽、红花、鸡血藤。

二是脾肾阳虚：证见手指淡白、遇冷加重，形寒肢冷，腰膝酸软，大便溏泄，舌质淡、脉沉细。治宜温补脾肾，活血通经，方用真武汤。药用鸡血藤、桂枝、川芎、附子、白芍、白术、茯苓、生姜。

16．指尖发绀症的治疗

此指手指尖部色泽紫绀面言。主要病因病机如下。

一是阴寒型：寒冷外袭，脾肾阳虚，不能温煦，脉道滞涩不畅，故指端发绀。

二是郁滞型：情志抑郁，怒气伤肝，肝失条达，疏泄失常，筋脉失养，疏泄太过，血不归藏，淤留四末，皆可见指尖紫绀。

根据上述病因，方采用下述治疗方法。

一是阴寒型：证见指端紫绀，手指发凉，伴麻木疼痛，喜暖怕冷，遇冷则紫绀加重，得温则缓解，舌质淡，苔白脉细迟。治宜温经散寒，活血通络，方用当归四逆汤。药用桑枝、附子、炮姜、当归、桂枝、芍药、细辛、炙甘草、通草、大枣。

二是郁滞型：证见情绪激动，即见指尖紫绀或是阵发性，或是持续性，舌质有淤血斑点，脉象弦涩。治宜疏肝解郁，活血通脉。方用血府逐淤汤或逍遥散，药用桂枝、白芍、桃仁、红花、鸡血藤、当归、生地、川芎、柴胡、枳壳、牛膝、桔梗、炙甘草。

17．指甲枯厚的治疗

此指甲板较正常指甲厚，且干枯无光泽，本病的主要病因病机如下。

一是肝胆蕴热：情志不舒，气机怫郁，郁久化火，肝胆蕴热，肝阴灼伤，爪甲失去濡润，故指甲枯厚少泽。

二是肝肾阴虚：肝肾阴亏，阴血亏乏，血运不畅，爪甲失于濡养，渐成枯厚之状。

通过上述对病因的分析，提出下列治疗方法。

一是肝胆蕴热：证见指甲枯厚少泽，兼见胁痛，口苦咽干，恶心呕吐，大便秘结，小便短赤，苔黄糙，脉弦细数。治宜清泄肝胆，方用龙胆泻肝汤，药用龙胆草、泽泻、木通、车前子、当归、柴胡、生地。二是肝肾阴虚：证见指甲枯厚萎瘪，兼见五心烦热、失眠多梦、腰膝酸软，舌红少苔，脉细数。治宜滋补肝肾，方用六味地黄汤加减。药用熟地、山药、柴胡、芍药、骨碎补、山萸肉、茯苓、丹皮、泽泻。

18．指头肿痛的治疗

此指一个或多个手指端肿胀而疼痛，主要病因病机如下。

一是火毒凝结：血分热盛，或心脾积热，注于指端，一旦为锐器损伤，则毒邪伏结继而化脓而发疔疮。

二是风寒痹阻：营卫失调，或手指劳伤过度，风寒湿邪乘虚侵袭，经络气血运行不畅，故发指端肿瘤。

三是外伤：劳作中不慎指头受伤，经络气血淤阻不通，亦可致指头肿痛。

根据上述病因分析，采取如下治疗措施。

一是火毒凝结：证见初期指头麻痒，隐隐作痛，次现红肿灼热，疼痛加剧；发于指甲缘者红肿明显，发于指腹者疼痛明显。治宜以清热解

毒为主，辅以活血通络，方用五味清毒饮加减。药用当归尾、赤芍、丝瓜络、金银花、野菊花、蒲公英、紫花地丁、紫背天葵。二是风寒痹阻：证见多为双手或单手多指发病，指端肿胀疼痛，阴冷天气加重，遇暖则舒，邪恋日久，指关节可变形，伸屈不利，舌苔薄白，脉弦紧。治宜祛风散寒除湿通络为主，方用舒筋除痹汤，药用黄芪、桂枝、附子、当归、赤芍、羌活、川芎。

三是外伤：证见一个或几个手指伤后肿痛，活动受限，拍照X线片排除骨折，为软组织损伤者，治宜活血化淤，通经活络止痛，可服用跌打丸。药用酒军、酒郁金、土三七、红花、土鳖虫、自然铜、酒当归、赤芍、苏木、生地。

参考文献

1　张湖德．实用美容大全．北京：人民军医出版社，1997

2　王玉川．中医养生学．上海：上海科学技术出版社，1998

3　张湖德．当代养生文萃．北京：中国科学技术出版社，1995

4　张湖德．美容专家的忠告．北京：中国妇女出版社，1999

5　李文元，等．美容护肤中医八法．北京：中国中医药出版社，1992

6　卢祥之，等．新编中医临证备要．北京：中国中医药出版社，1991